



ಕೊರೊನಾವೈರಸ್ (COVID-19) ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ,

ಮಧುಮೇಹ ಮತ್ತು ಹೃದ್ರೋಗ ಹೊಂದಿರುವ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸಲಹೆ

(ಐಸಿಎಂಆರ್ ನಿಂದ)

ಹೃದಯ ಕಾಯಿಲೆ ಅಥವಾ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೊಂದಿರುವ ರೋಗಿಗಳು ಕೊರೊನಾವೈರಸ್ ಸೋಂಕನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಅಪಾಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಾರೆಯೇ?

ಇಲ್ಲ, ಹೃದಯ ಮತ್ತು ರಕ್ತಪರಿಚಲನಾ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಅಥವಾ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇರುವವರು ಎಲ್ಲರಿಗಿಂತ ಅಧಿಕೃತವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಸೋಂಕನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಅಪಾಯವಿಲ್ಲ.

ನೀವು ಸೋಂಕಿಗೆ ಒಳಗಾದ ನಂತರ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಪಾಯವಿದೆಯೇ?

COVID-19 ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಬಹುಪಾಲು (80%) ಜನರು ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಯು (ಜ್ವರ, ನೋಯುತ್ತಿರುವ ಗಂಟಲು, ಕೆಮ್ಮು) ಸೌಮ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಪೀಡಿತ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ನೋಡಿದ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮತ್ತು ಹೃದಯ ವೈಫಲ್ಯ (ದುರ್ಬಲ ಹೃದಯ) ಸೇರಿದಂತೆ ಹೃದ್ರೋಗ ಹೊಂದಿರುವ ಜನರು ಹೆಚ್ಚು ತೀವ್ರವಾದ ಕಾಯಿಲೆಯ ಅಪಾಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ, ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಬೇಕು.

ನಿಮ್ಮ medicines ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ - ಇದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

ನೀವು ಸ್ವಲ್ಪ ರೋಗಲಕ್ಷಣ ಹೊಂದಿದ್ದರೂ ಸಹ ನೀವು ಸೂಚಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಾ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಕನಿಷ್ಠ ಎರಡು ವಾರಗಳವರೆಗೆ ಔಷಧಿಗಳ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಂಗ್ರಹವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

COVID-19 ಸೋಂಕಿನ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಬಿಪಿ ಔಷಧಿಗಳ ವರದಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಏನು?

ಲಭ್ಯವಿರುವ ಮಾಹಿತಿಯ ಪರಿಶೀಲನೆಯ ನಂತರ ವಿವಿಧ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಮಾಜಗಳು ಮತ್ತು ಹೃದ್ರೋಗ ತಜ್ಞರ ತಜ್ಞರ ಒಮ್ಮತವೆಂದರೆ ಪ್ರಸ್ತುತ ಎರಡು ಗುಂಪು drugs ಔಷಧಿಗಳು (ಎಸಿಇ ಪ್ರತಿರೋಧಕಗಳು (ರಾಮಿಪಿಲ್, ಎನಾಲಾಪಿಲ್ ಇತ್ಯಾದಿ) ಮತ್ತು ಆಂಜಿಯೋಟೆನ್ಸಿನ್ ರಿಸೆಪ್ಟರ್ ಬ್ಲಾಕರ್‌ಗಳು (ಎಆರ್‌ಬಿಗಳು) (ಲೊಸಾರ್ಟಾನ್, ಟೆಲಿಮಿಸಾರ್ಟಾನ್ ಇತ್ಯಾದಿ) COVID-19 ಸೋಂಕುಗಳ ಒಳಗಾಗುವಿಕೆ ಅಥವಾ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯದ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಈ drugs ಔಷಧಿಗಳು ಹೃದಯ ವೈಫಲ್ಯಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಹದಗೆಡಿಸುವ ಈ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನೀವೇ ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ ಅದು ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರು ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಸಲಹೆ ನೀಡದ ಹೊರತು ನೀವು ಸೂಚಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ (ಸ್ಟ್ಯಾಟಿನ್) ಅನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.

ನಾನು ನೋವು ನಿವಾರಕಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದೇ?

ಇಬುಪ್ರೋಫೇನ್ ನಂತಹ ಕೆಲವು ರೀತಿಯ ನೋವು ನಿವಾರಕಗಳು (ಎನ್‌ಎಸ್‌ಎಐಡಿಗಳು ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತವೆ) COVID-19 ಸೋಂಕನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಹದಗೆಡಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ drugs ಔಷಧಿಗಳು ಹೃದಯ ವೈಫಲ್ಯದ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಕಾರಕವೆಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ ಮತ್ತು ಹೇಗಾದರೂ ಅದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ ಎನ್‌ಎಸ್‌ಎಐಡಿಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರು ಸೂಚಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ ಬಳಸುವ ಸುರಕ್ಷಿತ ನೋವು ನಿವಾರಕಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ಯಾರಾಸಿಟಮಾಲ್ ಕೂಡ ಒಂದು.

ರಕ್ತದೊತ್ತಡ (ಬಿಪಿ), ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ ಮತ್ತು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ.

ನಿಮ್ಮ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅಂಶಗಳ ಮಟ್ಟವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಸಹ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ - ಧೂಮಪಾನ ಮತ್ತು ಮದ್ಯಸಾರವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ, ನಿಮ್ಮ ಬಿಪಿ ಮತ್ತು ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ರೀತಿಯ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರಿ (ಆದಾಗ್ಯೂ, ದಯವಿಟ್ಟು ನಿಮ್ಮ ಹೊರಗಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಸಾಮಾಜಿಕ ನಿಯಮಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡಿಸಿ- ಸಾಮಾಜಿಕ ದೂರ). ಸಲಹೆ ಮಾಡಿದಂತೆ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ನಿರ್ಬಂಧವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ. ನೀವು ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳಾಗಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಹಾಗೆ ಮುಂದುವರಿಯಬಹುದು.

ನನ್ನ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ನಾನು ಹದಗೆಡಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ನಾನು ಭಾವಿಸುತ್ತೇನೆ. ನಾನು ಈಗ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ?

ಹೊಸದಾಗಿ, ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಅಥವಾ ಆಯಾಸ ಜಾಸ್ತಿಯಾದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು. COVID-19 ಸಹಾಯವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ- 1075 ಸೇರಿದಂತೆ ಕಾರ್ಯಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ದೂರವಾಣಿ ಸಮಾಲೋಚನೆಯನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

COVID-19 ಅನ್ನು ತಡೆಯಲು ನೀವು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

ಕೋವಿಡ್ -19 ಅನ್ನು ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ಸೀನುಗಳಿಂದ ಹರಡುತ್ತದೆ, ಹನಿಗಳು / ಫೋಮೈಟ್‌ಗಳು ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ವೈರಸ್ ಕಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ವಸ್ತುವನ್ನು ನೀವು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದಾಗ, ಈ ವೈರಸ್ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಮುಖವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದಾಗ, ನೀವು ಸೋಂಕಿಗೆ ಒಳಗಾಗಬಹುದು. ವೃದ್ಧರಿಗೆ (> 60 – 65 ವಯಸ್ಕರರಿಗೆ) ಬಹಳ ಬೇಗ

ಸೋಂಕು ತಗಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮುಂಜಾಗ್ಯತ ಕ್ರಮವಾಗಿ

ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಬೇಕು.

ಮಧುಮೇಹ ಇರುವವರು ಕೋವಿಡ್ -19 ಸೋಂಕಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆಯೇ?

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ಮಧುಮೇಹ ಹೊಂದಿರುವ ಜನರು ಎಲ್ಲಾ ಸೋಂಕುಗಳ ಅಪಾಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ಮಧುಮೇಹದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಜನರು ಕರೋನಾ ಸೋಂಕನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಪಾಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ರೋಗ ಬಂದರೆ ಹೆಚ್ಚು ತೀವ್ರವಾದ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಬಡ ಫಲಿತಾಂಶಗಳಿಗೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮ ದಿನಚರಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡಬಹುದು.

ಸೋಂಕನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ನೀವು ಏನು ಮಾಡಬಹುದು.

1. ಸಾಮಾಜಿಕ ದೂರ - ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

ಎ. ಸಂಭವನೀಯ COVID-19 ನ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ

ಸೋಂಕು - ಶೀತ ಅಥವಾ ಕೆಮ್ಮು ಅಥವಾ ಜ್ವರ ಇರುವ ಯಾರಾದರೂ.

ಬಿ. ಅನಿವಾರ್ಯವಲ್ಲದ ಪ್ರಯಾಣ ಮತ್ತು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸಾರಿಗೆಯ ಬಳಕೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ.

ಸಿ. ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ, ಜನಸಂದಣಿ ಮತ್ತು ದೊಡ್ಡ ಕುಟುಂಬ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ.

ಸ್ನೇಹಿತರು ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಿಕರು ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರುವುದಕ್ಕೆ ಫೋನ್, ಇಂಟರ್ನೆಟ್ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮವನ್ನು ಬಳಸಿ.

ಡಿ. ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು / ಲ್ಯಾಬ್‌ಗಳಿಗೆ ದಿನನಿತ್ಯದ ಭೇಟಿಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ. ಸಣ್ಣ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಫೋನ್ ಅಥವಾ ಸಹಾಯವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ ಮೂಲಕ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಅಥವಾ ಕ್ಲಿನಿಕನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.

ನೀವು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ PT-INR ಅನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಮತ್ತು ರಕ್ತ ತೆಳುವಾಗುತ್ತಿರುವ medicines (ಅಸಿತ್ರೋಮ್ ಅಥವಾ ವಾರ್ಫಾರಿನ್) ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ, ದಯವಿಟ್ಟು ಫೋನ್‌ನಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವುದು ಸಮಂಜಸ. ದಯವಿಟ್ಟು ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಭೇಟಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ತಪ್ಪಿಸಿ.

2. ಕೈ ನೈರ್ಮಲ್ಯ.

ಎ. ಹ್ಯಾಂಡ್‌ವಾಶ್ ಮತ್ತು ಕೈಗಳಿಂದ ಮುಖವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ

ಬಿ. ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಸಾಬೂನು ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ಆಗಾಗ್ಗೆ ತೊಳೆಯಿರಿ - ಇದನ್ನು ಕನಿಷ್ಠ 20 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಮಾಡಿ

ಕೈಯ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳನ್ನು ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ.

ಸಿ. ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಆಧಾರಿತ ಹ್ಯಾಂಡ್-ಸ್ಯಾನಿಟೈಸರ್‌ಗಳು ಸಹ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿವೆ.

ಡಿ. ಕಲುಷಿತ ಪ್ರದೇಶಗಳು / ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ - ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಶೌಚಾಲಯದ ಬಾಗಿಲುಗಳು, ಬಾಗಿಲ ಕೈ, ಇತ್ಯಾದಿಗಳು.