



కరోనావైరస్ (COVID-19) మహమ్మారిని దృష్టిలో ఉంచుకుని రక్షణ (బ్లడ్ ప్రెషర్), షుగర్ వ్యాధి (డయాబెటిస్) మరియు గుండె జబ్బులు ఉన్న రోగులు తరచుగా అడిగే ప్రశ్నలు

---

గుండె జబ్బులు లేదా రక్షణ ఉన్న రోగులు కరోనావైరస్ సంక్రమణకు సాధారణం కంటే ఎక్కువ గురయ్యే ప్రమాదం ఉందా? లేదు, గుండె మరియు ప్రసరణ వ్యాధులు లేదా రక్షణ ఉన్నవారికి ఎవరికైనా అధికంగా సంక్రమించే అవకాశం లేదు.

మీరు వ్యాధి బారిన పడిన తర్వాత ప్రమాదం ఎక్కువగా వుంటుందా?

COVID-19 సంక్రమణతో బాధపడుతున్న వారిలో ఎక్కువమంది (80%) జ్వరం, గొంతు నెప్పి, దగ్గు వంటి తేలికపాటి లక్షణాలను కలిగి ఉంటారు మరియు పూర్తిస్థాయిలో కోలుకుంటారు. కానీ ప్రభావిత దేశాలలో మనం చూసినది ఏమిటంటే, రక్షణ మరియు గుండె జబ్బులు, హార్ట్ ఫెయిల్యూర్ లో (బలహీనమైన గుండె) బాధపడే వ్యక్తులు మరింత తీవ్రమైన అనారోగ్యానికి గురయ్యే ప్రమాదం ఉంది, కాబట్టి మనం జాగ్రత్తగా ఉండాలి.

మీ మందులను క్రమం తప్పకుండా తీసుకోండి - ఇది చాలా ముఖ్యం

మీకు స్వల్ప లక్షణాలు ఉన్నప్పటికీ సూచించిన అన్ని మందులను తప్పక కొనసాగించండి. మీ వైద్యుడి సలహా మినహా ఏ మందులను ఆపవద్దు. చిల్లతే మీ వద్ద కనీసం రెండు వారాలకు తగినంత మందులు నిల్వ ఉంచుకోండి. కొలెస్ట్రాల్ (స్టాటిన్స్) మరియు షుగర్ మందులు కొనసాగించాలి.

బిపీ మందులు COVID-19 వ్యాధి తీవ్రతను పెంచుతాయా?

అందుబాటులో ఉన్న సమాచారాన్ని సమీక్షించిన తరువాత, కార్డియాలజిస్టుల నిపుణుల సమాహం యొక్క ఏకాభిప్రాయం ఏమిటంటే, రెండు సమాహ మందులు (ACE నిరోధకాలు (రామిప్రిల్, ఎనాలాప్రిల్ మొదలైనవి) మరియు యాంజియోటెన్సిన్ రిసెప్టర్ బ్లాకర్స్ (ARB లు) (లోసార్టెన్, టెల్మిసార్టెన్) వాడకం COVID-19 ఇన్ఫెక్షన్ల యొక్క తీవ్రతలో ఎటువంటి సంబంధం లేదు.

ఈ మందులు మీ గుండె పనితీరుకు దోహద పడటం మరియు అధిక రక్తపోటును నియంత్రించడానికి చాలా ప్రభావవంతంగా పని చేస్తాయి. డాక్టర్ సలహా లేకుండా ఈ మందులను ఆపడం ప్రమాదకరం.

నేను వెయిన్ కిల్లర్స్ తీసుకోవచ్చా?

ఇబుప్రోఫెన్ వంటి కొన్ని రకాల వెయిన్ కిల్లర్స్ (NSAID లు అని పిలుస్తారు) COVID-19 వ్యాధిని తీవ్రతరం చేస్తుంది.

ఇటువంటి మందులు గుండె రోగులకు హానికరం మరియు మీ కిడ్నీలు దెబ్బతినే ప్రమాదం వుంది కనుక

వాటిని నివారించడానికి ప్రయత్నించండి లేదా మీ డాక్టర్ సూచించినప్పుడు మాత్రమే తీసుకోండి. అవసరమైతే వాడటానికి సురక్షితమైన వెయిన్ కిల్లర్లలో పారాసెటమాల్ ఒకటి.

రక్తపోటు (బిపీ), షుగర్ ను నియంత్రించండి మరియు క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయండి

మీ ప్రమాద కారకాలను నియంత్రించడం కూడా చాలా ముఖ్యం - ధూమపానం మరియు మద్యపానానికి దూరంగా ఉండండి. మీ

బిపీ మరియు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను అదుపులో ఉంచుకోండి మరియు కొంత శారీరక శ్రమను కలిగి ఉండండి

(అయినప్పటికీ, దయచేసి మీ వెలుపలి కార్యకలాపాలను సామాజిక నిబంధనల ప్రకారం సవరించండి. వ్యాయామం వీలైనంత

వరకు ఇంట్లో చెయ్యండి). సలహా ప్రకారం ఆహారం మరియు ఉప్పు పరిమితిని అనుసరించండి. మీరు మాంసాహారి అయితే,

మీరు అలా కొనసాగవచ్చు. ఆహారంలో ఫైబర్ మరియు ప్రోటీన్ కంటెంట్ పెంచడం మరియు ఎక్కువ కూరగాయలు మరియు

పండ్లలో మీ రోగనిరోధక శక్తి మెరుగు పడుతుంది.

నా లక్షణాలు మరింత దిగజారుతున్నాయి అని భావిస్తున్నాను. నేను ఇప్పుడు ఏమి చేయాలి?

కోత్తగా శ్వాస తీసుకోవడం కష్టమైనా, అలసట ఎక్కువైనా మీరు మీ ఆసుపత్రిని సంప్రదించాలి. సాధ్యమైతే టెలిఫోనిక్ సంప్రదింపులకు ప్రయత్నించండి. మీరు COVID-19 జాతీయ హెల్ప్ లైన్ నంబర్- 1075 నుండి కూడా సహాయం పొందవచ్చు.

COVID-19 ను నివారించడానికి మీరు ఏమి చేయాలి?

కోవిడ్ -19 దగ్గు మరియు తుమ్ముల ద్వారా ఉత్పత్తి అయ్యే సూక్ష్మ బిందువులు / ఫోమ్లైట్లు ద్వారా వ్యాప్తి చెందుతుంది.

మీరు వైరస్ కణాలను కలిగి ఉన్న వస్తువును తాకినప్పుడు, ఈ వైరస్ మీ చేతుల్లోకి వస్తుంది మరియు మీరు మీ ముఖాన్ని తాకినప్పుడు, ఈ వ్యాధి బారిన పడతారు. వృద్ధులు (> 60 - 65 సంవత్సరాలు) వ్యాధి సోకిన తరువాత

అధికంగా సమస్యలను ఎదుర్కొనే అవకాశం ఉంది.

డయాబెటిస్ వున్న వారికి కోవిడ్ -19 వచ్చే అవకాశం ఎక్కువా?

సాధారణంగా, మధుమేహం నియంత్రితం లేని వారికి ఇన్ఫెక్షన్లు వచ్చే ప్రమాదం ఉందని మీకు తెలుసు. డయాబెటిస్ వున్నవారికి కరోనా వైరస్ సోకే ప్రమాదం ఎక్కువ లేదు, కానీ సోకిన తరువాత తీవ్రమైన వ్యాధికి గురయ్యే ప్రమాదం ఉంది. అందువల్ల, మీ డయాబెటిస్ ను అదుపులో ఉంచడానికి మీ ఆహారం మరియు వ్యాయామ దినచర్యను అనుసరించండి (సాధ్యమైనంతవరకు), మీ మందులను క్రమం తప్పకుండా తీసుకోండి మరియు మీ చక్కెర స్థాయిలను తరచుగా పరీక్షించండి.

సంక్రమణను నివారించడానికి మీరు ఏమి చేయవచ్చు.

1. సామాజిక దూరం - చాలా ముఖ్యమైనది.

ఏ) COVID-19 యొక్క లక్షణాలను చూపించే వారితో సంబంధాన్ని నివారించండి

జలుబు, దగ్గు లేదా జ్వరం ఉన్న ఎవరైనా.

బి. అనవసరమైన ప్రయాణం మరియు ప్రజా రవాణా వాడకాన్ని నివారించండి.

సి. బహిరంగ ప్రదేశాలను, పెద్ద సమాహారాలను నివారించండి. స్నేహితులు మరియు బంధువులుతో

సంబంధం లో ఉండటానికి ఫోన్, ఇంటర్నెట్ మరియు సోషల్ మీడియాను ఉపయోగించండి

డి. ఆసుపత్రులు / ల్యాబ్‌లకు సాధారణ సందర్శనలను నివారించండి. చిన్న సమస్యల కోసం ఆసుపత్రి లేదా హోర్ట్ పెయిల్యూర్ క్లినిక్ ని, ఫోన్ కానీ హెల్ప్ లైన్ నెంబర్ ద్వారా సంప్రదించండి. మీరు క్రమం తప్పకుండా INR ను తనిఖీ చేసుకుని రక్తం పల్చబడే మందులు వాడుతుంటే మోతాదు సర్దుబాటు చెయ్యడానికి డాక్టర్ ని ఫోన్ ద్వారా సంప్రదించండి సాధ్యమైనంత వరకు ఆసుపత్రి సందర్శనను నివారించండి.

## 2. చేతి పరిశుభ్రత

ఎ. చేతులలో ముఖాన్ని తాకడం మానుకోండి

బి. మీ చేతులను సబ్బు మరియు నీటితో తరచుగా కడగాలి - కనీసం 20 సెకన్ల పాటు దీన్ని చేయండి

చేతి యొక్క అన్ని భాగాలను క్రమపద్ధతిలో

సి. ఆల్కహాల్ ఆధారిత హ్యాండ్-శానిటైజర్స్ కూడా ఉపయోగపడతాయి.

డి. కలుషితమైన ప్రాంతాలు / వస్తువులను తాకడం మానుకోండి - పబ్లిక్ టాయిలెట్ తలుపులు, డోర్ హేండిల్ మొదలైనవి.