

مراقبت های لازم در زمان شیوع کرونا

با توجه به شیوع بیماری کووید ۱۹ در جهان و کشور ما و احتمال بیشتر ابتلا افراد مبتلا به فشارخون لازم است موارد زیر توسط افراد مبتلا به فشارخون در این دوران انجام گیرد:

۱. تا جایی که ممکن است از منزل خارج نشویم. فعلا در میهمانی شرکت نکنیم و به سفر نرویم. در صورت خروج از منزل، از ماسک مناسب (سه لایه) و دستکش استفاده نمائید. و تا جایی که ممکن است در محل های شلوغ حاضر نشوید.
۲. بهداشت فردی را رعایت کنیم: مهم ترین نکته، شست و شوی مناسب دست ها با آب و صابون و خشک کردن آنها با دستمال کاغذی است. اگر آب و صابون در دسترس نیست، از یک ضد عفونی کننده ی دست که حاوی الکل ۷۰٪ است استفاده کنید.
۳. در صورت داشتن علامت های بیماری، به نزدیکترین مرکز جامع سلامت یا بیمارستان مراجعه نمائید.
۴. از تماس با افراد مشکوک و دارای علائم سرماخوردگی دوری کنید.

در صورت تشدید علائم بیماریهای تنفسی (تب، سردرد، سرفه، تنگی نفس و...) سریعا به نزدیک ترین مرکز جامع سلامت یا بیمارستان مراجعه نمائید.

مقدمه :

فشارخون بالا یکی از مهم ترین بیماریهای غیرواگیر است که در طی چنددهه اخیر شیوع آن رو به افزایش بوده و در صورت عدم مراقبت و درمان مناسب، منجر به عوارضی مانند سکته های قلبی و مغزی، نارسایی قلبی و نارسایی کلیه و... می شود.

در زمان بحران کووید ۱۹، افراد مبتلا به بیماریهای قلبی عروقی و فشارخونی بیشتر در معرض ابتلا به کرونا هستند و به علت ترس از این بیماری از مراقبت خود غافل می شوند.

اطلاعات به دست آمده از چین و ایتالیا نشان می دهد که افراد دارای فشار خون بالا در معرض خطر بیشتری از ابتلای به کووید ۱۹ و عوارض ناشی از آن قرار می گیرند.

در چین ۲۵ تا ۵۰ درصد از مردمی که به خاطر ویروس کرونا به بیمارستان مراجعه کردند، سابقه فشارخون بالا یا بیماری های دیگر مانند سرطان، دیابت و بیماری های ریه داشتند.



خودمراقبتی فشار خون بالا در زمان

همه گیری بیماری کرونا

(کووید-۱۹)



معاونت بهداشت

گروه پیشگیری و مراقبت از بیماریهای غیرواگیر

گروه هدف: بیماران مبتلا به فشارخون بالا

آبان ماه ۱۳۹۹

۵. داروهای خود را در صورت ابتلا به علائم سرماخوردگی یا بیماری تنفسی، بصورت مداوم مصرف کنید و از کم وزیاد کردن داروهای مصرفی اجتناب کنید.
۶. به مقدار کافی داروی ذخیره داشته باشند تا تعداد دفعات مراجعه به داروخانه کمتر شود و به این ترتیب تا حدودی از شیوع بیماری کرونا جلوگیری کرد.
۷. برای ویژگی‌های دوره ای و تجدید نسخه‌های دارویی، در حد امکان، یکی از افراد جوان و سالم خانواده به مطب پزشک یا درمانگاه مراجعه کند.
۸. برای سوالات و مشکلات غیرورژانس پزشکی، در حد امکان، از طریق تماس تلفنی طبق هماهنگی با پزشک معالج یا درمانگاه اقدام کنیم.
۹. در صورت امکان دستگاه فشارسنج تهیه نموده و در منزل فشارخون خود را بصورت دوره ای (حداقل هفته ای یکبار) اندازه گیری نمائید.
۱۰. در صورت عدم دسترسی به دستگاه فشارسنج با رعایت بهداشت فردی (استفاده از ماسک، دستکش و ضدعفونی دست ها) به نزدیک ترین مرکز جامع سلامت بصورت ماهانه جهت انجام مراقبت و اطلاع از میزان فشارخون خود مراجعه نمائید.

۱۱. در صورت افزایش میزان فشارخون به میزان بالاتر از ۱۴۰/۹۰ یا ۱۵۰/۹۰ خود علی رغم مصرف مرتب داروها با پزشک معالج خود مشورت نمائید.
۱۲. انجام ورزش و فعالیت بدنی مناسب طبق توصیه پزشک معالج در داخل منزل در این دوران نیز ادامه دهید.
۱۳. مصرف روزانه سبزیجات تازه و انواع میوه های بالاخص انواع مرکبات (پرتقال، لیمو شیرین و...) را فراموش نکنید.
۱۴. از غذاهای آماده و سرخ کردنی (انواع فست فودها) کمتر استفاده نمائید.
۱۵. از مصرف دخانیات و نوشیدنی های الکلی پرهیزید.

خطر کرونا ویروس جدید چقدر است ؟

مثل دیگر بیماریهای تنفسی کرونا ویروس می تواند یک بیماری تنفسی خفیف با علائمی از قبیل تب، سرفه ، گلودرد، تنگی نفس، درد عمومی بدن، اسهال و استفراغ و... را ایجاد کند و یا باعث یک عفونت شدید تنفسی با علائم پنومونی و مشکلات تنفسی همراه باشد. در موارد نادری کشنده است. در کسانی که بیماریهای زمینه ای دارند تظاهرات بالینی بیماری شدیدتر است.

توصیه های های تغذیه ای در پیشگیری از ابتلا به بیماری کرونا :

عملکرد سیستم ایمنی بدن نقشی مهمی در پیشگیری از بیماریهای تنفسی از جمله بیماری ویروس کرونا دارد . بیماریهای زمینه ای مثل: بیماریهای قلبی عروقی، فشارخون، دیابت، سوء تغذیه و نداشتن تغذیه صحیح، زمینه ساز ابتلا به بیماری کرونا ویروس است .

کمبود دریافت مواد غذایی و کمبود ویتامین هایی مثل ویتامین C و A و D و تضعیف سیستم ایمنی بدن احتمال ابتلا به بیماری را افزایش می دهد.

با مصرف روزانه منابع غذایی ویتامین C مثل مصرف سبزی و سالاد همراه با غذا، میوه های حاوی ویتامین C مثل پرتقال، نارنگی، لیمو شیرین، کیوی و سبزیهای دارای ویتامین C مثل انواع کلم، گل کلم، شلغم، فلفل سبز و فلفل دلمه ای، جعفری، پیازچه، شاهی، گوجه فرنگی از منابع غذایی خوب ویتامین C هستند می توانید سیستم ایمنی خود را تقویت نمائید.

بطور کلی به منظور پیشگیری از ابتلا به بیماری و تقویت سیستم ایمنی بدن مصرف روزانه ۳ واحد از گروه سبزی ها و حداقل ۲ واحد میوه توصیه شود.

منابع:

- دستورالعمل کشوری مراقبت فشارخون بالا در دوران همه گیری کوئید - ۱۹