

করোনাভাইরাস (সিওভিড -১৯) মহামারী দেখে হাইপারটেনশন, ডায়াবেটিস এবং হার্টের রোগীদের জন্য প্রায়শই জিজ্ঞাসিত প্রশ্নাবলী

হৃদরোগ, ডায়াবেটিস বা উচ্চ রক্তচাপের রোগীদের কি করোনাভাইরাস সংক্রমণ হওয়ার ঝুঁকি আছে?

না, হার্ট, ডায়াবেটিস বা উচ্চ রক্তচাপের লোকেরা অন্য কারও চেয়ে সংক্রমণ হওয়ার বেশি ঝুঁকিতে নেই।

রোগাক্রান্ত ব্যক্তিদের মধ্যে কি একবার সংক্রামিত হয়ে গুরুতর অসুস্থতা বা জটিলতার ঝুঁকি বাড়ছে?

COVID-19 সংক্রমণে আক্রান্তদের অধিকাংশ (৮০%) শ্বাসকষ্টের সংক্রমণের (জ্বর, গলা এবং কাশি) এর হালকা লক্ষণ দেখতে পাবেন এবং পুরোপুরি সুস্থ। তবে আমরা বেশ কয়েকটি প্রভাবিত দেশগুলিতে যা লক্ষ্য করেছি তা হ'ল ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ এবং হার্টের ব্যর্থতা (দুর্বল হার্ট) সহ হৃদরোগে আক্রান্ত ব্যক্তির আরও মারাত্মক অসুস্থতার ঝুঁকিতে থাকেন। সুতরাং এই রোগীদের জন্য অতিরিক্ত যত্নের পরামর্শ দেওয়া হচ্ছে।

ডায়াবেটিসযুক্ত লোকেরা কি কোভিড -১৯ ঝুঁকিতে বেশি?

সাধারণভাবে, আপনি জানেন যে অনিয়ন্ত্রিত ডায়াবেটিসযুক্ত লোকেরা সমস্ত সংক্রমণের ঝুঁকি বাড়ায়। ডায়াবেটিসে আক্রান্ত ব্যক্তির সংক্রমণটি অর্জনের জন্য উচ্চ ঝুঁকিতে থাকেন না, তবে আরও মারাত্মক রোগে এবং ভয়াবহ পরিণতিতে একবার আক্রান্ত হন। সুতরাং, আপনার ডায়েট এবং ব্যায়ামের রুটিন অনুসরণ করুন (সম্ভাব্য পরিমাণে) আপনার ওষুধগুলি নিয়মিত গ্রহণ করুন এবং আপনার চিনির মাত্রা ঘন ঘন পরীক্ষা করুন যাতে আপনার ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে রাখতে পারে। ডায়াবেটিস রোগীরা অসুস্থ হয়ে পড়লে তাদের রক্তের গ্লুকোজগুলির ঘন ঘন পর্যবেক্ষণ এবং ইনসুলিন, নিয়মিত ঘন ঘন খাবার এবং পর্যাপ্ত তরল সহ drugsষধের সমন্বয় প্রয়োজন হতে পারে।

ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ এবং হৃদরোগে আক্রান্তদের জন্য কিছু পরামর্শ

আপনার ওষুধগুলি নিয়মিত নিন - এটি খুব গুরুত্বপূর্ণ

আপনি যদি হালকা লক্ষণীয় হন তবেও আপনি নির্ধারিত সমস্ত ওষুধ সেবন করেছেন তা নিশ্চিত করুন আপনার ডাক্তারের পরামর্শ ছাড়া কোনও ওষুধ খাওয়া বন্ধ করবেন না। সম্ভব হলে আপনার সাথে কমপক্ষে দুই সপ্তাহের জন্য ওষুধের পর্যাপ্ত পরিমাণ রাখার চেষ্টা করুন

কোলেস্টেরল (স্ট্যাটিন) এবং ডায়াবেটিস এর ওষুধ গুলি চালিয়ে যেতে হবে।

কিছু রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণের ওষুধগুলি COVID-19 এর তীব্রতা বাড়ানোর বিষয়ে রিপোর্ট সম্পর্কে কী বলা যায়?

বিভিন্ন বৈজ্ঞানিক সমিতি এবং কার্ডিওলজিস্টদের বিশেষজ্ঞ গ্রুপের তথ্যের পর্যালোচনা করে দেখা যায় যে বর্তমানে দুটি গ্রুপ ড্রাগ (এসিই ইনহিবিটরস (রামিপ্রিল, এনালাপ্রিল এবং তাই)) এবং অ্যাঞ্জিওটেনসিন রিসেপ্টর ব্লকারস (এআরবি-লসার্টান, তেলমিসার্টন এবং সুতরাং) কোভিড -19 সংক্রমণের তীব্রতা বৃদ্ধি করুন। এই ওষুধগুলি heart failure এবং উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণের জন্য খুব কার্যকর। আপনি যদি এই ওষুধগুলি বন্ধ করেন তবে এটি বিপজ্জনক হবে। এটি আপনার হৃদয়ের অবস্থা আরও খারাপ করতে পারে।

আমি কি ব্যথার ওষুধ নিতে পারি?

আইবুপ্রোফেনের মতো কিছু ধরণের ব্যথা ওষুধ (যাকে এনএসএআইডি বলা হয়) কোভিড -19 সংক্রমণ আরও খারাপ করতে দেখা যায়। এই জাতীয় ওষুধগুলি heart failure রোগীদের জন্য ক্ষতিকারক হিসাবে পরিচিত এবং কিডনির ক্ষতির ঝুঁকি বাড়িয়ে তুলতে পারে।

NSAIDs এড়িয়ে চলুন বা আপনার ডাক্তারের পরামর্শের পরে কেবল সেগুলি নেবেন। প্রয়োজনে প্যারাসিটামল ব্যবহার করা সবচেয়ে নিরাপদ ওষুধ।

রক্তচাপ (বিপি), রক্তে শর্করাকে নিয়ন্ত্রণ করুন এবং নিয়মিত শারীরিক ক্রিয়াকলাপ করুন

আপনার ঝুঁকি ফ্যাক্টরের মাত্রা নিয়ন্ত্রণ করাও গুরুত্বপূর্ণ - ধূমপান এবং অ্যালকোহল এড়িয়ে চলুন, আপনার বিপি এবং রক্তে শর্করার মাত্রা নিয়ন্ত্রণে রাখুন এবং নিয়মিত শারীরিক ক্রিয়াকলাপ করুন (তবে, দয়া করে সামাজিক-দূরত্বের নিয়মগুলি অনুসারে আপনার আউটডোরের ক্রিয়াকলাপগুলি পরিবর্তন করুন।)

পরামর্শ অনুযায়ী ডায়েট এবং লবণের সীমাবদ্ধতা অনুসরণ করুন। আপনি যদি নিরামিষ হন, কোন সমস্যা নেই। ডায়েটের ফাইবার এবং প্রোটিনের পরিমাণ বৃদ্ধি এবং আরও শাকসব্জী এবং ফলগুলি আপনার অনাক্রম্যতা বাড়ায়

আমি অনুভব করি যে আমার লক্ষণগুলি আরও খারাপ হচ্ছে। আমার এখন কি করা উচিত?

শ্বাসকষ্ট, অবসন্নতা বাড়ার ক্ষেত্রে আপনার হাসপাতালের সাথে যোগাযোগ করা উচিত। সম্ভব হলে টেলিফোনিক পরামর্শের চেষ্টা করুন। আপনি COVID-19 জাতীয় হেল্পলাইন নম্বর- 1075 থেকেও সহায়তা পেতে পারেন

COVID-19 রোধ করতে আপনার কী করা উচিত?

কোভিড -১৯ কাশি এবং হাঁচি দ্বারা ছড়িয়ে পড়ে, কাশি / হাঁচির মাধ্যমে বা একটি হৃদয় হাসির পরেও ক্ষুদ্র পরিমাণে লালা বা অন্যান্য নিঃসরণের মাধ্যমে) এবং স্পর্শ বা ফোমাইটের মাধ্যমে ছড়িয়ে পড়ে। আপনি যখন এমন কোনও বস্তুতে স্পর্শ করেন যা ভাইরাসের কণা রয়েছে তখনও এই ভাইরাসটি প্রবেশ করে

আপনার হাত এবং আপনি যখন আপনার মুখটি স্পর্শ করেন তখন আপনি সংক্রামিত হতে পারেন। ভাইরাস কণাগুলি 3 দিন পর্যন্ত অব্যাহত থাকতে পারে এবং তাই আপনার চারপাশের স্বাস্থ্যবিধি বজায় রাখা গুরুত্বপূর্ণ। মেঝে পরিষ্কারক বা এমনকি সাবান দিয়ে ঘরগুলি, টেবিলগুলি এবং অন্যান্য পৃষ্ঠগুলি ধুয়ে ফেলুন এবং হাত স্যানিটাইজার দিয়ে আপনার হাতটি স্যানিটাইজার করুন বা অজানা কোনও জিনিসকে স্পর্শ করার সময় ধোবেন

সংক্রমণ ছড়িয়ে পড়া রোধ করতে আপনি কী গুরুত্বপূর্ণ পদক্ষেপগুলি করতে পারেন

1. সামাজিক দূরত্ব - খুব গুরুত্বপূর্ণ।

- A. যে কোনও সম্ভাব্য COVID-19 - এর সর্দি বা কাশি বা জ্বরে আক্রান্ত হওয়ার লক্ষণ দেখায় এমন কারও সাথে যোগাযোগ এড়িয়ে চলুন।
- B. অপ্রয়োজনীয় ভ্রমণ এবং গণপরিবহণের ব্যবহার এড়িয়ে চলুন
- C. জনসাধারণের জায়গা, জনসমাগম এবং পারিবারিক মিটিং এড়িয়ে চলুন। ফোন, ইন্টারনেট এবং সামাজিক মিডিয়া ব্যবহার করে বন্ধুবান্ধব এবং আত্মীয়দের সাথে যোগাযোগ রাখুন।
- D. হাসপাতাল / ল্যাবগুলিতে নিয়মিত পরিদর্শন এড়িয়ে চলুন। ছোটখাটো সমস্যার জন্য, যদি সম্ভব হয় ফোন বা হেল্পলাইন নম্বরের মাধ্যমে হাসপাতাল বা ক্লিনিকগুলিতে যোগাযোগ করুন। আপনি যদি নিয়মিত আইএনআর পরীক্ষা করে নিচ্ছেন এবং রক্ত পাতলা ওষুধ গুলি নিচ্ছেন, দয়া করে ফোনে ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করুন এবং যতটা সম্ভব হাসপাতালটি এড়াতে চেষ্টা করুন। তবে যদি সত্যিই শ্বাসকষ্ট বাড়ার মতো লক্ষণগুলির আরও অবনতি হয় তবে তাড়াতাড়ি হাসপাতালে যান

2. হাত স্বাস্থ্যবিধি

- A. করমর্দন এবং হাত দিয়ে স্পর্শ করা এড়িয়ে চলুন
- B. আপনার হাত সাবান এবং জল দিয়ে ঘন ঘন ধুয়ে নিন - হাতের সমস্ত অংশ পরিষ্কার করার জন্য কমপক্ষে 20-30 সেকেন্ডের জন্য এবং নিয়মিতভাবে এটি করুন
- C. অ্যালকোহল ভিত্তিক হ্যান্ড-স্যানিটাইজারগুলিও দরকারী।
- D. দূষিত জিনিসগুলিকে স্পর্শ করা এড়িয়ে চলুন - পাবলিক টয়লেট দরজা, ডোর হ্যান্ডেলস ইত্যাদি