

कोरोनावायरस (कोविड-19) महामारीचे फाटभुंयेर उच्च रक्तदाब, गोडेंमूत आनी काळजाचीं दुयेंसां आशिल्ल्या दुयेंतीं खातीर नियमितपणान विचारिल्ले प्रस्न

काळजाचें दुयेंस, गोडेंमूत वा उच्च रक्तदाब आशिल्ल्या दुयेंतींक कोरोनावायरस संसर्ग जावपाचो धोको चड आसा?

ना, काळजाचें दुयेंस, गोडेंमूत वा उच्च रक्तदाब आशिल्ल्या दुयेंतींक हेर लोकां परस कोरोनावायरस संसर्ग जावपाचो चड धोको ना.

कोरोनावायरस जाल्या उपरांत वयर उल्लेखीत दुयेंसां आशिल्ले लोक चड दुयेंत पडपाचो वा दुयेंसांत कठीण स्थिती उप्रासपाचो चड धोको आसा?

कोविड-19 संसर्ग आशिल्ल्या चडश्यां लोकांक (80 टक्के) स्वासा संबंदीत संसर्गाचीं सौम्य लक्षणां (जोर, ताळो दुखप आनी खोकली) आसतलीं आनी पुरायपणान सारको जावपाक शकता. पूण, गोडेंमूत, उच्च रक्तदाब आनी काळजाचें दुयेंस देखीक हृदयपात (अशक्त काळीज) आशिल्ल्या लोकांक चड खर दुयेंस जावपाचो धोको आशिल्ल्याचे हेर पिडीत देशांनी आमी पळयला. ते खातीर, ह्या दुयेंतींनी अदीक काळजी घेवपाची गरज आसा.

गोडेंमूत आशिल्ल्या लोकांक कोविड-19 संसर्ग जावपाची शक्यताय चड आसा?

सामान्यपणान, अनियंत्रित गोडेंमूत आशिल्ले लोक सगळ्या प्रकारचे संसर्ग जावपाच्या चड धोक्या खाला आसात हे तुमकां खबर आसा. गोडेंमूत आशिल्ल्या लोकांक हो संसर्ग जावपाचो चड धोको ना पूण एकदां हो संसर्ग जाल्या उपरांत चड खर दुयेंस जावपाची आनी कमी परिणाम दिवपाची शक्यताय आसा. ते खातीर, तुमचो आहार पाळचो आनी नेमान व्यायाम करचो (शक्य आसा तितलो), तुमचीं वखदां नेमान घेवचीं आनी नियमितपणान तुमची साकर तपासची जाका लागून तुमचें गोडेंमूत नियंत्रणा खाला उरतले.

जेन्ना गोडेंमूत आशिल्ले दुयेंती दुयेंत पडटात तेन्ना, रक्तांतलो ग्लूकोज नियमीपणान पळोवचो पडटलो आनी इन्सुलीना सयत हेर वखदां आवश्यकते प्रमाणें सुदारचीं पडटलीं, नियमितपणान ल्हान ल्हान प्रमाणांत खायत रावचे पडटले आनी द्रव पदार्थ (फ्युईड) फावो त्या प्रमाणांत दित रावचे पडटले.

गोडेंमूत, उच्च रक्तदाब आनी काळजाचें दुयेंस आशिल्ल्या खातीर कांय सुचोवण्यो:

तुमची वखदां नेमान घेवचीं – हें खूब म्हत्वाचें

तुमकां कांय प्रमाणांत लक्षणां दिसून आयल्यार लेगीत तुमकां दिल्लीं सगळीं वखदां तुमी घेवपाक जाय. तुमकां दोतोरान सांगल्या

शिवाय तुमचीं खंयचींच वखदां तुमी बंद करचीं न्हय. शक्य आसल्यार, उण्यांत उणें दोन सप्तकांचो वखदांचो सांठो तुमचे कडेन दवरचो. कोलेस्ट्रॉल (स्टेटिन्स) नियंत्रीत करपी वखदां आनी गोडेंमुता आडचीं वखदां (एण्टी-डायबेटीक वखदां) घेत रावचीं.

कांय बीपी वखदां (रक्तदाबाचीं वखदां) कोविड-19 संसर्गाची खरताय वाडयतात ह्या रिपोर्टा विशीं कितें?

दोन गटांचीं वखदां (एसीई इन्हिबिटर्स – रेमिप्रील, एनालप्रील आनी हेर) आनी एन्जियोटेंन्सीन रिसेप्टर ब्लॉकर्स (एआरबी – लोसार्टन, टॅलमिसार्टन आनी हेर) कोविड-19 संसर्गाची सुग्राहिता वा खरताय वाडयता हाचो सध्या तरी कसलोच पुरावो ना अशें एकमत, उपलब्ध आशिल्ल्या म्हायतीच्या नियाळा उपरांत वेगवेगळ्या विज्ञानीक संस्थांचे आनी काळजाशास्त्रज्ञांच्या तज्ञ गटांचे आसा.

हीं वखदां हृदयपाता खातीर परिणामकारक आसात जी तुमच्या काळजाच्या कामाक मजत करता आनी उच्च रक्तदाब नियंत्रणा खाला दवरता. हीं वखदां तुमच्या तुमी थांबोवप खूब धोकादायक थारूं येता. हे तुमच्या काळजाची स्थिती आनीक इबाडूंक शकता.

हांव पेन किलर्स घेवपाक शकता?

कांय प्रकारचे पेन किलर्स (एनएसएआयडी) देखीक इबुप्रोफेन कोविड-19 संसर्ग आनी वायट करतात अशें समजला. हीं वखदां हृदयपात आशिल्ल्या दुयेंतींक हानीकारक आसात आनी मुत्रपिंडाक लुकसाण जावपाचो धोको वाडपाक शकता. एनएसएआयडी घेवप टाळचें वा फकत तुमच्या दोतोरानी सांगल्यार वखदां घेवचीं.

गरज आसल्यार, पॅरासितामॉल हें एक सुरक्षीत पेन किलर्स घेवं येता.

रक्ताचो दाब (बीपी), रक्ताची साकर नियंत्रीत दवरची आनी नियमीतपणान शारिरीक कार्य करचें.

तुमचो धोक्याचो पांवडो नियंत्रीत दवरप खूब गरजेचें – धूम्रपान करप आनी सोरो पिवप टाळचें, तुमचो बीपी आनी रक्ताचे साकरेचो स्तर नियंत्रीत दवरचो आनी नेमान शारिरीक कार्य करत रावचे (पूण, उपकार करून समाजीक अंतर दवरपाच्या नियमा प्रमाणें तुमचें भायलें कार्य बदलचे.) तुमचो आहार आनी मिठाची मर्यादा पाळची. जर तुमी मांसाहारी जाल्यार तुमी तें खावपाक शकतात. तुमच्या आहारांत फायबर आनी प्रोटीन वाडयल्यार तशेंच आनीक भाजयो आनी फळां खाल्यार तुमची प्रतिकारशक्ती वाडयता.

म्हजीं लक्षणां आनीक वायट जावपाक लागल्या अशें म्हाका दिसपाक लागला. हांवें कितें करप?

स्वास घेवपाक त्रास जाल्यार, थकिल्ल्या भशेन खूब प्रमाणांत दिसल्यार तुमच्या लागींच्या हॉस्पिटलांत वचात. शक्य आसल्यार फोनाचेर सल्लो घेवचो. कोविड-19 राष्ट्रीय हॅल्पलायन नंबर – 1075 हाचे वयल्यान तुमी मजत घेवपाक शकतात.

कोविड-19 चेर प्रतिबंद हाडूंक तुमी कितें करूंक जाय?

कोविड-19 खोकली आनी शिंकल्यार ल्हानशा थेंब्यांतल्यान (खोकली/शिंकल्यार वा मोट्या मोट्या हांसल्यार सुक्ष्म लाळ वा हेर स्रावांतल्यान) तशेंच स्पर्श वा विशाणू पसरावपी वस्तूंतल्यान पसरता. जेन्ना तुमी

विशाणू कण आशिल्ल्या वस्तूक हात लायतात तेन्ना हो विशाणू तुमच्या हाताक लागता आनी तोच हात तुमच्या तोंडाक लायल्यार तुमकां ताची पिडा जाता. विशाणू कण 3 दीस मेरेन उरपाक शकतात आनी ते खातीर तुमचे सरभोंवतणी नितळसाण दवरप खूब गरजेची आसा. तुमचे रूम, टेबलां आनी हेर वाठार क्लिनर्स वापरून वा फकत साबणाचे द्रव्य वापरून साफ करचे आनी तुमी वस्तूंक हात लायता तेन्ना तुमचे हात सॅनिटायझर वापरून वा साबणान धुवन स्वच्छ दवरचे.

संसर्ग जावचो न्हय वा तो पसरावपा पसून आडावपा खातीर कितें करप म्हत्वाचें आसा.

1. समाजीक अंतर दवरप – खूब म्हत्वाचें.

अ. कोविड-19 संसर्गाचीं लक्षणां दाखोवपी व्यक्तीचो संपर्क टाळचो – थंडी वा खोकली वा जोर आशिल्ले व्यक्ती.

आ. गरज ना तो प्रवास आनी भौशीक येरादारी टाळची.

इ. भौशीक सुवातो, गर्दीच्यो सुवातो आनी कुटुंबांत मोट्या संख्येन मेळप टाळचें. फोन, इंटरनेट आनी सोशल मिडिया वरवीं इश्टांच्या आनी सोयऱ्यांच्या संपर्कांत रावचें.

ई. बारीक सारीक गजालीं खातीर हॉस्पिटलां / प्रयोगशाळांनी परत परत भेट दिवप टाळचें, शक्य आसल्यार फोन वा हॅल्पलायनीचो वापर करून हॉस्पिटल आनी दवाखान्यांक संपर्क सादचो. जर तुमी नेमान आयएनआर तपासतात आनी रक्त पातळ करपाचीं वखदां वयर-सकयल करपाक जाय जाल्यार, उपकार करून तुमच्या दोतोरक

फोनाचेर संपर्क सादचो आनी शक्य जाता तितले हॉस्पिटलांत वचप टाळचें. पूण स्वास घेवपाक त्रास जावपा सारकी सामकी खर लक्षणां आसल्यार तुमच्या लागींच्या हॉस्पिटलाक भेट दिवची.

2. हाताची स्वच्छताय

अ. हात मेळोवप आनी हात तोंडाक लावप टाळचें.

आ. तुमचे हात साबण आनी उदक वापरून परत परत धुवचे – हे 20-30 सेकंदा खातीर करचे आनी तुमच्या हाताचे सगळे भाग सारके नितळ करचे.

इ. मद्य (सोरो) आदारीत हॅण्ड सॅनिटायझर उपेगी आसात.

ई. दुशीत वाठार / वस्तूंक हात लावप टाळचें – भौशीक शौचालयांचीं दारां, दारांचे हात, हेर.