

હાઇપરટેન્શન, ડાયાબિટીસ અને હૃદય રોગ દર્દીઓ માટે

કોરોનાવાયરસ / COVID-19 રોગચાળો સંબંધિત વારંવાર પૂછાતા પ્રશ્નો

શું હૃદય રોગ, ડાયાબિટીસ અથવા હાઇપરટેન્શન ના દર્દીઓ માં કોરોનાવાયરસ થી ચેપ થવાનું જોખમ વધે છે?

ના, હૃદય રોગ, ડાયાબિટીસ અથવા હાઇપરટેન્શનવાળા લોકોમાં બીજા કોઈ કરતાં ચેપ થવાનું મોટું જોખમ નથી.

ઉપરોક્ત રોગ ધરાવતા લોકોમાં શું ચેપ થયા પછી જોખમ વધી જાય છે?

COVID-19 ચેપ ના મોટાભાગ ના દર્દીઓ (80%) ને શ્વાસ તંત્ર ની બીમારી ના હળવા ચિન્હો હોય છે (તાવ, ગળામાં દુખાવો, કફ) અને સંપૂર્ણ રીતે સ્વસ્થ થઇ જાય છે. ડાયાબિટીસ હાઇપરટેન્શન અને હૃદય રોગ (નબળા હૃદય) ના અમુક દર્દીઓ માં વધુ ગંભીર માંદગી જોવા મળે છે, જેથી અપડે સાવચેતી રાખવી જોયે.

શું ડાયાબિટીસ ના દર્દીઓ માં COVID-19 ચેપ થવાની શક્યતા વધે છે?

અનિયંત્રિત ડાયાબિટીસ ના દર્દીઓ માં બધાજ પ્રકાર ના ચેપ થવાનું જોખમ વધે છે. ડાયાબિટીસ ના દર્દીઓ માં COVID-19 ચેપ મેળવવા નું જોખમ વધારે નથી પરંતુ ચેપ થયા પછી વધારે બગડેલ પરિસ્થિતિ અને પરિણામો જોવા મળેલ છે. માટે તમારા આહાર અનુસૂચિ અને કસરત નિયમિત પણે ચાલુ રાખો (બને એટલું), દવાઓ નિયમિત પણે લો અને તમારા સુગર લેવલ ને વારંવાર તપાસો જેથી ડાયાબિટીસ નિયંત્રણ માં રહે. જ્યારે ડાયાબિટીસ ના દર્દીઓ બીમાર થાય ત્યારે તેઓને વારંવાર બ્લડ સુગર મોનીટરીંગ અને દવાઓ - ઈન્સુલિન, ભોજન યોજના અને

પરિયાસ પ્રવાહી નું સમાયોજન કરવું જરૂરી રહે છે.

ડાયાબિટીઝ, હાઇપરટેન્શન અને હૃદય રોગવાળા લોકો માટે ટીપ્સ:

તમારી દવાઓ નિયમિત લો - તે ખૂબ મહત્વનું છે

ખાતરી કરો કે તમે હળવા લક્ષણવાળા હોવા છતાં પણ સૂચવેલ બધી દવાઓ લેશો. જ્યાં સુધી તમારા ડક્ટર દ્વારા સલાહ આપવામાં ન આવે ત્યાં સુધી કોઈપણ દવાઓ બંધ ન કરો. જો તમે તમારા ડક્ટરની મુલાકાત ના લઇ શકો તો તમારા બ્લડ પ્રેશર, ડાયાબિટીઝ અને હૃદય રોગની દવાઓ પહેલા જેમ ચાલુ રાખો. કોલેસ્ટરોલ (સ્ટેટિન્સ) અને ડાયાબિટીક નિયંત્રિત કરવા માટેની દવાઓ ચાલુ રાખવી જોઈએ.

COVID-19 ચેપની તીવ્રતામાં વધારો કરતી બીપી દવાઓ વિશેના અહેવાલો નું શું?

ઉપલબ્ધ માહિતી સમીક્ષા કર્યા પછી વિવિધ સંમતિથી વૈજ્ઞાનિક મંડળીઓ અને હૃદયરોગ ના નિષ્ણાત જૂથ કહે છે કે હાલમાં કોઈ પુરાવા નથી કે જે દવાઓ ACE INHIBITORS (Ramipril, Enalapril વગેરે) અને Angiotensin Receptor Blocker (ARBs) (Losartan, Telmisartan વગેરે) થી COVID-19 ચેપ થવાની શક્યતા માં વધારો થતો નથી. આ દવાઓ હૃદય માટે ખૂબ જ અસરકારક હોય છે, તમારા હૃદય ના કાર્ય માં સહાયક છે, અને હાઇ બ્લડ પ્રેશર નિયંત્રિત કરવા માટે અસરકારક હોય છે. જો તમે આ દવાઓ જાતે રોકો છો તો તે ખતરનાક સાબિત

થઈ શકે છે જે તમારા હૃદયની સ્થિતિને વધુ ખરાબ કરી શકે છે.

શું હું પેઇન કિલર્સ લઈ શકું છું ?

ઇબ્યુપ્રોફેન જેવા કેટલાક પ્રકારનાં પેઇન કિલર્સ (જેને ઍન્ટીડ્ર કહેવામાં આવે છે), COVID-19 ચેપ ને વધુ બગડતા જોવા મળેલ છે. આવી દવાઓ હૃદયની નિષ્ફળતાના દર્દીઓ માટે હાનિકારક હોવાનું માનવામાં આવે છે અને કિડનીને નુકસાન થવાનું જોખમ વધારે છે અને તે કોઈપણ રીતે ટાળવું આવશ્યક છે. તેથી ઍન્ટીડ્ર ને ટાળવાનો પ્રયત્ન કરો અથવા તમારા ડક્ટર જયારે સૂચવેલ ત્યારે જ તેને લો. જો જરૂરી હોય તો પેરાસીટામોલનો ઉપયોગ સૌથી સુરક્ષિત છે.

બ્લડ પ્રેશર (બીપી) , બ્લડ સુગરને નિયંત્રિત કરો અને નિયમિત શારીરિક પ્રવૃત્તિ કરો

તમારા જોખમ પરિબળના સ્તરોને નિયંત્રણમાં રાખવું પણ મહત્વપૂર્ણ છે - ધૂમ્રપાન અને આલ્કોહોલ ટાળો, તમારા બીપી અને બ્લડ સુગરનું સ્તર નિયંત્રણમાં રાખો અને નિયમિત શારીરિક પ્રવૃત્તિના કેટલાક પ્રકારનો સમાવેશ કરો (જો કે, કૃપા કરીને સામાજિક- ધોરણો અનુસાર તમારી બહારની પ્રવૃત્તિઓમાં ફેરફાર કરો.) સલાહ મુજબ આહાર અને મીઠું પ્રતિબંધનું પાલન કરો. જો તમે માંસાહારી છો, તો તમે તેમ યાલુ રાખી શકો છો. આહારમાં ફાઇબર અને પ્રોટીન સામગ્રીમાં વધારો અને વધુ શાકભાજી અને ફળોનો સમાવેશ સલાહભર્યું છે.

જો મને COVID-19 ચેપના સૂચક લક્ષણો મળે તો મારે શું કરવું જોઈએ?

જો તમને તાવ, ઉધરસ, શ્વાસ લેવામાં તકલીફ વિના માયાલ્જીઆ થાય છે, તો તમારા ડક્ટરને

કોલ કરો અને ફોન પર સલાહ લો. તમારે ઘરે રહેવાની જરૂર છે (ઓછામાં ઓછા ૧૪ દિવસ માટે) અને પરિવારના અન્ય સભ્યો સાથે સંપર્ક ટાળવો અને હાથની સ્વચ્છતા જાળવવી અને તબીબી માસ્ક યોગ્ય રીતે પહેરવાની જરૂર છે. જો શ્વાસની તકલીફ હોય અથવા વધુ તીવ્ર થાક જેવા લક્ષણો વધુ બગડે તો તમે ડક્ટરને કોલ કરો (વધુ સલાહ તમારા ચિકિત્સકની સલાહ પર આધારીત રહેશે)

COVID-19 ચેપ અટકાવા માટે તમે શું કરી શકો છો?

COVID-19 ઉધરસ અને છીંક દ્વારા ફેલાય છે, જે ટીપું / ફોમિટ્સ કહેવામાં આવે છે (થુંક અને બીજા સ્ત્રાવ ના નાના કણ જે ઉધરસ છીંક અને અટકાવ થી પણ બહાર આવી શકે છે) અને સ્પર્શ થી પણ ફેલાય છે. તમે જયારે એવી કોઈ વસ્તુ જેના પાર વાયરસ ના કણ હોય ને સ્પર્શ કરો છો, ત્યારે તે વાયરસ ના કણ તમારા હાથ પર આવી જાય છે અને એ હાથ તમારા ચહેરા ને સ્પર્શ થવા થી તમને તે ચેપ થઈ શકે છે. વાયરસ ના કણ ૩ દિવસ સુધી જીવંત રહી શકે છે તેથી તમારા આસપાસ સ્વચ્છતા રાખવી આવશ્યક છે. રૂમ ટેબલ અને બીજી સપાટીઓ ને ફ્લોર ક્લીનર્સ અથવા સાદા સાબુ ના પાણી થી સાફ રાખવું જોઈએ. અજાણ્યા અથવા શન્કાસ્પદ સપાટી ને સ્પર્શ કાર્ય પછી હાથ ને હેન્ડ સનિટીઝર અથવા સાબુ થી ધોવું જરૂરી છે.

ચેપ મેળવવા અથવા ફેલાવવા રોકવા માટે મહત્વના પગલાં

1. સામાજિક અંતર - ખૂબ મહત્વપૂર્ણ .

૨. સંભવિત COVID-19 ના લક્ષણો બતાવે તેવા કોઈની સાથે સંપર્ક કરવાનું ટાળો - લક્ષણ જેવા કે શર્દી ખાંસી અને તાવ.

૬. બિનજરૂરી મુસાફરી અને જાહેર પરિવહનના ઉપયોગને ટાળો.

૭. સાર્વજનિક સ્થળો, ભીડ અને મોટા કુટુંબ માં ભેગા થવાનું ટાળો. મિત્રો અને સંબંધીઓ

સાથે ફોન, ઇન્ટરનેટ અને સોશિયલ મીડિયા દ્વારા સંપર્કમાં રહો.

૩. હોસ્પિટલો / લેબ્સની નિયમિત મુલાકાત ટાળો . નાની સમસ્યાઓ માટે હોસ્પિટલ અથવા ક્લિનિક નો ફોન અથવા હેલ્પલાઇન નંબર દ્વારા સંપર્ક કરો. જો તમે નિયમિત રૂપે આઈએનઆર ચકાસી રહ્યા છો અને લોહી પાતળી રાખવાની દવાઓને સમાયોજિત કરી રહ્યા છો, કૃપા કરીને ફોન પર ડક્ટરનો સંપર્ક કરો. બને ત્યાં સુધી હોસ્પિટલની મુલાકાત ટાળો.

2. હાથની સ્વચ્છતા

૧. હાથ મિલાવવા અને ચહેરો સ્પર્શ કરવાનું ટાળો

૨. તમારા હાથને વારંવાર સાબુ અને પાણીથી ધોઈ લો - ઓછામાં ઓછા 20 - 30 સેકન્ડ સુધી આ કરો અને વ્યવસ્થિત રીતે હાથના બધા ભાગોને સાફ કરવા.

૩. આલ્કોહોલ આધારિત હેન્ડ-સેનિટાઇસર્સ પણ ઉપયોગી છે.

૪. સંભવિત દૂષિત વિસ્તારો / વસ્તુઓ સ્પર્શ કરવાનું ટાળો - જાહેર શૌચાલય દરવાજા, દરવાજાના હેન્ડલ્સ વગેરે