

## कोरोनावायरस/COVID-19 महामारी के दृष्टिकोण से उच्च रक्तचाप, मधुमेह और हृदय रोग के मरीजों के द्वारा अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न

**क्या हृदय रोग, मधुमेह या उच्च रक्तचाप के रोगियों को कोरोनावायरस के संक्रमण का अधिक खतरा है?**

नहीं, हृदय रोग, मधुमेह या उच्च रक्तचाप से ग्रस्त लोगों को अन्य लोगों की तुलना में संक्रमण होने का अधिक खतरा नहीं है।

**उपरोक्त रोगों से पीड़ित लोगों में, संक्रमित होने पर गंभीर बीमारी या समस्याओं का खतरा बढ़ जाता है?**

COVID -19 से पीड़ित अधिकांश (80%) लोगों में साँस संबंधी संक्रमण (बुखार, गले में खराश, खांसी) के हल्के लक्षण होते हैं और वे पूरी तरह से ठीक भी हो जाते हैं। लेकिन हमने कई प्रभावित देशों में देखा है कि वे लोग जिन्हें मधुमेह, उच्च रक्तचाप और हृदय रोग, जिसमें हृदयघात (कमजोर हृदय) वाले लोग भी शामिल हैं, को अधिक गंभीर बीमारी होने का खतरा है, इसलिए इन रोगियों के लिए अतिरिक्त देखभाल की सलाह दी जाती है।

**क्या मधुमेह से पीड़ित लोगों को Covid-19 होने का अधिक खतरा है?**

सामान्य तौर पर, आप जानते हैं कि अनियंत्रित मधुमेह से पीड़ित लोगों में सभी संक्रमणों का खतरा बढ़ जाता है। मधुमेह से पीड़ित लोग संक्रमित होने के अधिक जोखिम में नहीं हैं, लेकिन एक बार संक्रमित होने पर अधिक गंभीर बीमारी और खराब परिणामों का खतरा है। इसलिए, सही तरीके का आहार लें और नियमित रूप से (जहाँ तक संभव हो) व्यायाम करें, अपनी दवाओं का नियमित रूप से सेवन करें और अपने शुगर स्तर की बार-बार जाँच करें ताकि आपके मधुमेह नियंत्रण में रहे।

जब मधुमेह के रोगी बीमार हो जाते हैं, तो उन्हें, उनके रक्त में ग्लूकोस की मात्रा की लगातार निगरानी करनी पड़ती है। उन्हें अपनी दवाइयों (जिसमें इन्सुलिन भी शामिल है) में बदलाव करना पड़ सकता है। साथ ही उनको, छोटी मात्रा में बार-बार भोजन करना और पर्याप्त तरल पदार्थों का सेवन करना चाहिए।

**मधुमेह, उच्च रक्तचाप और हृदय रोग से पीड़ित लोगों के लिए कुछ सुझाव:**

**अपनी दवाइयों का नियमित रूप से सेवन करें - यह बहुत ज़रूरी है**

अगर आपको सर्दी जुकाम के मामूली लक्षण हैं तब भी सुनिश्चित करें कि आप चिकित्सक द्वारा निर्देशित सभी दवाओं का सेवन कर रहे हैं। जब तक आपके चिकित्सक द्वारा सलाह न दी जाए किसी भी दवा का सेवन बंद न करें। अगर आप अपने चिकित्सक से नहीं मिल पा रहे, तो देवियों का सेवन जारी रखें। कोलेस्ट्रॉल (स्टेटिन) को नियंत्रित रखने और मधुमेह के इलाज वाली दवाओं का सेवन जारी रखा जाना चाहिए।

**ये रिपोर्ट कितनी सही है कि BP की कुछ दवाइयों का सेवन COVID-19 की तीव्रता को बढ़ा रहा है?**

उपलब्ध जानकारी की समीक्षा के बाद विभिन्न वैज्ञानिकों और हृदयरोग विशेषज्ञों का कहना है कि कोई प्रमाण नहीं है कि दवाओं के दो प्रकार यानि (ACE इनहिबिटर (ACE inhibitors)-(रैमिप्रिल (Ramipril), एनलाप्रिल (Enalapril) आदि) और एंजियोटेंसिन रिसेप्टर ब्लॉकर्स(angiotensin receptor blockers) (ARB - लोसार्टन(Losartan), टेलमीसार्टन(Telmisartan)) आदि COVID-19 के होने की संभावना या उसकी तीव्रता को बढ़ाते हैं।

ये दवाएं, आपके हृदय की गतिविधि में सहायक होकर, हृदयघात तथा उच्च रक्तचाप के नियंत्रण में बहुत प्रभावी हैं। यदि आप अपने आप से इन दवाओं का सेवन बंद करते हैं तो यह हानिकारक हो सकता है। इससे आपकी हृदय की स्थिति खराब हो सकती है।

**क्या मैं दर्द/ बुखार निवारक दवाएं ले सकता/सकती हूँ?**

यह पाया गया है कि कुछ प्रकार के दर्द निवारक दवाएं जैसे कि इबुप्रोफेन (Ibuprofen), COVID-19 बीमारी की तीव्रता को बढ़ाते हैं। ऐसी दवाओं को हृदयघात के रोगियों के लिए हानिकारक माना जाता है और इससे आपकी किडनी के खराब होने का खतरा बढ़ सकता है। NSAID से परहेज करें या अपने चिकित्सक द्वारा निर्देशित होने पर ही उनका सेवन करें।

यदि आवश्यक हो तो उपयोग करने के लिए पेरसिटामोल (Paracetamol) सबसे सुरक्षित दर्द निवारक दवाइयों में से एक है।

### रक्तचाप (BP), ब्लड शुगर को नियंत्रित करें और नियमित शारीरिक गतिविधि करें

अपनी जीवनशैली को सेहतमंद रखें - धूम्रपान और शराब के सेवन से दूर रहें, अपने BP और ब्लड शुगर के स्तर को नियंत्रण में रखें और किसी न किसी रूप में नियमित शारीरिक गतिविधि करते रहें (हालाँकि, कृपया सामाजिक-दूरी के मानदंडों के अनुसार अपनी आउट-डोर गतिविधियों में बदलाव करें)। सलाह के अनुसार ही आहार का पालन करें और नमक के अधिक सेवन से परहेज़ करें। यदि आप मांसाहारी हैं, तो आप मांस का सेवन जारी रख सकते हैं। आहार में अधिक फाइबर और प्रोटीन सामग्री और फल और सब्जियों का सेवन करें।

### यदि मुझे COVID-19 के लक्षण हों तो मुझे क्या करना चाहिए?

यदि आपको सांस की तकलीफ के बिना बुखार, खांसी, मांसपेशियों में दर्द हो, तो अपने डॉक्टर को फोन करें और फोन पर सलाह लें। आपको घर पर रहने की जरूरत है (कम से कम 14 दिनों के लिए) और परिवार के अन्य सदस्यों के साथ निकट संपर्क से बचें और हाथ की स्वच्छता बनाए रखें और सही ढंग से एक चिकित्सा मास्क पहनें।

यदि सांस की तकलीफ हो या बिगड़ते लक्षण जैसे अत्यधिक थकान तो चिकित्सक की सलाह लें (आगे की सलाह आपके चिकित्सक की सलाह पर निर्भर करेगी)

### COVID-19 की रोकथाम करने के लिए आपको क्या करना चाहिए?

Covid-19 खांसी और छींक द्वारा, ड्रॉपलेट (छोटी मात्रा में लार या अन्य स्राव जो खांसी / छींक के माध्यम से या जोर से हँसने पर भी निकलता है) और छूने से फैलता है। जब आप किसी ऐसी वस्तु को छूते हैं जिस पर वायरस के कण हैं, तो यह वायरस आपके हाथों पर भी पहुंच जाता है और जब आप उन्हीं हाथों से अपना चेहरा छूते हैं, तो आप संक्रमित हो सकते हैं। वायरस के कण 3 दिन तक भी बने रह सकते हैं और इसलिए अपने आस-पास की स्वच्छता बनाए रखना बहुत महत्वपूर्ण है। फ्लोर क्लीनर या यहां तक कि साबुन के साधारण घोल द्वारा कमरे, टेबल और अन्य सतहों को धोएँ और जब आप अनजान या संदिग्ध सतहों को छूते हैं तो हैंड-सैनिटाइज़र से या साबुन से अपने हाथ अच्छी तरह साफ करें।

### संक्रमण से बचने या उसे फैलने से रोकने के लिए आप क्या महत्वपूर्ण कदम उठा सकते हैं

#### 1. सामाजिक दूरी - यह बहुत महत्वपूर्ण है।

- A. उन लोगों के संपर्क में आने से बचें जिनमें संभावित COVID-19 के लक्षण दिख रहे हों - कोई भी व्यक्ति जिसे जुकाम, खाँसी या बुखार हो।
- B. गैर-ज़रूरी यात्रा करने से और सार्वजनिक यातायात के उपयोग से बचें।
- C. सार्वजनिक जगह, भीड़ और बड़ी संख्या में मेलजोल से बचें। परिवार के लोगों और दोस्तों से, फ़ोन, इंटरनेट और सोशल मीडिया द्वारा संपर्क में रहें।
- D. अस्पतालों/लैब की नियमित विज़िट से बचें। छोटी समस्याओं के लिए, यदि संभव हो तो फ़ोन या हेल्पलाइन नंबर पर अस्पताल या HF क्लिनिक से संपर्क करें। यदि आप नियमित रूप से INR की जाँच कर रहे हैं और रक्त पतला करने वाली दवाओं का इस्तेमाल कर रहे हैं, तो कृपया कोशिश करें कि डॉक्टर से फ़ोन पर संपर्क करें और जितना संभव हो अस्पताल जाने से परहेज़ करें।

#### 2. हाथों की स्वच्छता

- A. हाथ मिलाने और हाथों से चेहरा छूने से परहेज़ करें।
- B. अपने हाथों को साबुन और पानी से बार-बार धोएँ - कम से कम 20-30 सेकंड के लिए ऐसा करें और सही तरीके से हाथ के सभी हिस्सों को साफ करें।
- C. अल्कोहल युक्त हैंड-सैनिटाइज़र भी उपयोगी हैं।
- D. जहाँ तक संभव हो सके दूषित जगहों / चीज़ों को छूने से बचें - सार्वजनिक शौचालय के दरवाज़े, दरवाज़ों के हैंडल आदि।