

توصیه به بیماران با فشارخون بالا در شرایط همه‌گیری کووید-۱۹

بدون علامت بودن بیماری فشارخون بالا، عدم اطلاع بیماران از بیماری خود و عدم پای‌بندی به درمان مهم‌ترین چالش‌های پیشگیری و کنترل بیماری فشارخون بالا می‌باشد. به همین دلیل این بیماری به‌عنوان **قاتل خاموش** شناخته می‌شود.

در دوران پاندمی کووید ۱۹، بیماران مبتلا به فشارخون بالا با تهدید بیشتری مواجه هستند. از یک سو در صورت ابتلا به بیماری کووید-۱۹ دچار عوارض شدیدتری می‌شوند و از سوی دیگر ممکن است مراقبت به‌موقع دریافت نکنند. متأسفانه مرگ و میر به‌دلیل کرونا در این گروه بیشتر است.

❖ توصیه به بیماران با فشارخون بالا در شرایط همه‌گیری کووید-۱۹

- تا جایی که ممکن است از منزل خارج نشوید. فعلاً در میهمانی شرکت نکنید و به سفر نروید. در صورت ضرورت خروج از منزل، از ماسک استفاده کنید و تا جایی که ممکن است، در محل‌های شلوغ حاضر نشوید.
- در صورت داشتن علائمی مانند: تب، سرفه، مشکل تنفسی و ... در اسرع وقت با پزشک معالج یا مراقب سلامت مشاوره کنید. در صورت داشتن علامت‌های بیماری، از ماسک استفاده کنید.
- بهداشت فردی را رعایت کنید؛ مهم‌ترین نکته، شست‌وشوی مناسب دست‌ها با آب و صابون و خشک کردن آنها با دستمال کاغذی است. اگر آب و صابون در دسترس نیست، از یک ضدعفونی‌کننده‌ی دست که حاوی الکل ۷۰٪ است، استفاده کنید. با دیگران دست ندهید و روبوسی نکنید. هنگام سرفه یا عطسه، دهان و بینی خود را با قسمتی از بازو بپوشانید. از لمس صورت خود با دست‌های کثیف خودداری کنید. غذا، عینک، حوله و غیره را به‌صورت اشتراکی استفاده نکنید.
- بیماران همیشه حداقل برای مدتی داروی ذخیره داشته باشند تا تعداد دفعات مراجعه به داروخانه کمتر شود و به این ترتیب تا حدودی می‌توان از ابتلا به بیماری کرونا جلوگیری کرد.
- طبق دستور پزشک معالج برای کنترل بیماری خود به پزشک مراجعه نمایید.
- داروهای فشارخون را به‌طور منظم مصرف نموده و از تغییر در مقدار دارو به‌طور خودسرانه خودداری کنید.
- در صورتی که تنها زندگی می‌کنید، حتماً همسایگان یا نزدیکان خود را در جریان قرار دهید تا بتوانند در شرایط اورژانس به کمک شما بیایند.
- رژیم غذایی توصیه شده شامل: پرهیز از مصرف مواد قندی، سرخ شده، فست‌فودها و ... استفاده بیشتر از سبزیجات و فیبر و مواد غذایی سالم و نوشیدن آب به میزان کافی را رعایت کنید.
- از استعمال دخانیات و الکل پرهیز گردد.