



icmr
INDIAN COUNCIL OF
MEDICAL RESEARCH
Serving the nation since 1951

उच्च रक्तदाब, मधुमेह व हृदयरोग असाणान्या रूग्णांसाठी कोरोना साथीसंबंधात माहिती व प्रश्नोंत्तरे - (COVID-19)

- ★ हृदयविकार, मधुमेह व उच्च रक्तदाब असणाऱ्या रूग्णांना 'कोरोना व्हायरस' पासून धोका उद्भवतो का ?
 - नाही. इतर कोणत्याही रूग्णांपेक्षा अधिका धोका हृदयविकार, मधुमेह व उच्च रक्तदाब असणाऱ्या रूग्णांना संभवत नाही.
- ★ वरीलपैकी कोणतीही व्याधी असलेल्या रूग्णाला अधिक गंभीर आजार किंवा ह्या विषाणूच्या संसर्गामुळे गुंतागुंतीचे आजार होऊ शकतात का ?
 - ८०% हून जास्त 'कोविड-१९'च्या संसर्गामुळे लोकांना सौम्य स्वरूपाची लक्षणे जाणवतात. (उदा: ताप, घसा खवखवणे व खोकला). जी श्वसनक्रियेशी संबंधित असतात, ज्यामुळे पूर्णपणे बरे होण्यास वेळ लागू शकतो. पूर्ण निरीक्षाअंती असे आढळून आले आहे की काही विकसित देशातील मधुमेह, उच्च रक्तदाब व हृदयविकार ग्रस्त रूग्णांना इतर गंभीर आजार होण्याची शक्यता अधिक असते म्हणून अशा रूग्णांनी अधिक काळजी घेणे अत्यावश्यक आहे.
- ★ मधुमेही रूग्ण 'कोविड-१९' विषाणूच्या संपर्कात सहज येऊ शकतात का ?
 - सामान्यतः मधुमेह असलेले रूग्ण विषाणूच्या आहारी जाऊ शकतात परंतु साधा मधुमेही सुद्धा गंभीर आजारांच्या आहारी जाऊ शकतो म्हणूनच संयमीत आहार व शक्त होईल तेवढा व्यायाम तसेच लिहून दिलेली औषधे वेळेवर घेणे आवश्यक आहे. या रूग्णांनी वरचेवर रक्तातील साखरेचे प्रमाण तपासून आपला मधुमेह ताब्यात ठेवणे आवश्यक आहे.
मधुमेही रूग्ण आजारी पडला तर त्याच्या रक्तातील 'ग्लुकोज' वरचेवर तपासून त्याची औषधे व आहार यांवर सतत लक्ष ठेवणे आवश्यक असते.

मधुमेह, उच्च रक्तदाब व हृदयविकारग्रस्त रूग्णांसाठी काही प्रतिबंधात्मक उपाय

- ★ डॉक्टरने सुचविलेली औषधे नियमितपणे व वेळेवर घेणे अत्यंत महत्वाचे आहे.
 - तुमच्या डॉक्टरने लिहून दिलेली औषधे नियमितपणे व टाळाटाळ न करता घेतली पाहिजेत. डॉक्टरांच्या सल्ल्याशिवाय कोणतेही औषध थांबवू नये. औषधांचा पंधरा दिवसांचा साठा तरी तुमच्याजवळ असला पाहिजे. तुमचे कोलेस्टेरॉल व मधुमेह नियंत्रीत करणारी औषधे सतत घेतली पाहिजेत.

★ **‘कोविड-१९’ विषाणूच्या संसर्गामुळे वाढणाऱ्या रक्तदाबाच्या औषधांविषयीच्या अहवालासंबंधी चिंता करावी का ?**

- विशेष अभ्यास केल्यानंतर विविध वैज्ञानिक संस्था व हृदयरोगतज्ञांचे एकमत असे झाले आहे की दोन्ही औषध-समुहांमुळे ACE इनहिबिटर्स (रामिप्रिल, एनलाप्रिल इत्यादी) व अँज्जिओटेन्सीन रिसेप्टर ब्लॉकर (लोसारटन, टेलमिसारटन इत्यादी) ‘कोविड-१९’ विषाणूची तीव्रता वाढण्याचा काहीही पुरावा नाही. या औषधांमुळे हृदयक्रिया मंदावणे किंवा बंद पडणे यावर उपाय होऊ शकतो तसेच उच्च रक्तदाबही संयमीत राहू शकतो. ही औषधे स्वतःच्या मर्जीनुसार बंद करण्याने हृदयक्रियेला अडथळा येऊ शकतो.

★ **वेदनाशामक औषध मी घेतली तर चालेल का ?**

- काही वेदनाशामक औषधे उदा: एनएसएआयडी, आयबुप्रोफेन या औषधांनी कोविड १९ विषाणूचा संसर्ग अधिक तीव्र झाल्याचे जाणवले आहे. त्यामुळे हृदयक्रिया बंद पडणे किंवा मूत्रपिंड निकामी होणे असे गंभीर परिणाम होऊ शकतात. तेव्हा ‘एनएसएआयडी’ औषध घेणे टाळावे अथवा डॉक्टरी सल्ल्याने घ्यावे. अशावेळी ‘पॅरासेटामोल’ हेच सुरक्षित वेदनाशामक औषध गरज पडल्यास घ्यावे.

★ **रक्तदाब व रक्तशर्करा संयमीत ठेवण्यासाठी नियमित शारीरिक श्रम करावेत.**

- आपल्या ‘जोखिम घटकाच्या’ पातळीवर नियंत्रण ठेवणे देखील अत्यंत महत्वाचे आहे. धूम्रपान, मद्यपान रक्ताचे दाब व साखरेचे रक्तातील प्रमाण संतुलीत ठेवण्यासाठी बंद करणे आवश्यक आहे. शारीरिक श्रम नियमितपणे करावेत. (फक्त बाहेर सामाजिक रूढीनुसार संपर्क टाळावेत). नियमित आहार, मीठ वर्ज्य (सूचनेनुसार) करावे, आपण मांसाहारी असाल तर तसा आहार सेवन करण्यास हरकत नाही. फक्त तंतूयुक्त (फायबर) आहार उदा: पालेभाज्या व प्रथीने (प्रोटीन) तसेच फलाहार घेतल्यास तुमची प्रतिकारशक्ती वाढेल.

★ **माझी अवस्था अधिक तीव्र होत असल्याची लक्षणे मला जाणवत आहेत. आता मी काय करावे ?**

- नेहमीपेक्षा वेगळे काही होत असल्याचे जाणवले, श्वास घेण्यात त्रास होत असेल, थकवा जाणवत असेल तर त्वरित हॉस्पिटलमध्ये भरती व्हावे, डॉक्टरांशी संवाद साधावा. तुम्हाला ‘कोविड-१९, राष्ट्रीय हेल्पलाईन क्र. १०७५’ वरही मदत मिळू शकेल.

★ **‘कोविड-१९’ टाळण्यासाठी कोणते उपाय करावेत ?**

- ‘कोविड-१९’ हा विषाणू खोकला, शिंकाद्वारे तोंडाबाहेर उडणाऱ्या लाळ अथवा शेंबुडाच्या कणातून पसरतो. काहीवेळा खदखदून हसण्यानेही थुंकी बाहेर उडते. तसेच स्पर्श किंवा फोमाइट्स मधूनही हा विषाणू पसरतो. विषाणू स्थिरावलेल्या एखाद्या वस्तुला हात लावल्याने व तोच हात आपल्या तोंडावर फिरवल्याने हा विषाणू आपल्या शरिरात प्रवेश करतो. तिथे हा विषाणू तीन दिवसांपर्यंत राहतो. म्हणून आजुबाजुला स्वच्छता ठेवली पाहिजे. आपली खोली, टेबल किंवा खोलीतील अन्य वस्तू स्वच्छ ठेवल्या पाहिजेत. खोलीतील फरशी साबणाने स्वच्छ केली पाहिजे. तसेच वरचेवर सॅनिटायझरने (शंका असल्यास) हात धुतले पाहिजेत.

★ स्वतःला व इतरांना संसर्ग होऊ नये म्हणून कोणते उपाय करावेत ?

● १) सामाजिक अंतर - खूप महत्वाचे

- A) संसर्ग - ज्यांना सर्दी, खोकला किंवा ताप आहे, अशी कोविड-१९ ची संभाव्य लक्षणे असलेल्या व्यक्तींपासून दूर रहावे.
- B) अनावश्यक प्रवास तसेच सामाजिक वाहनातून प्रवास करणे टाळावे.
- C) गर्दीची ठिकाणे, एकत्रित कुटुंबाचे सण-समारंभ टाळावेत. मित्र-मैत्रिणी, नातेवाईक इत्यादींशी फोन, इंटरनेट किंवा इतर प्रसार माध्यमाद्वारे संपर्क साधावा.
- D) पुन्हा पुन्हा क्षुल्लक कारणांसाठी हॉस्पिटल किंवा डॉक्टरांकडे जाऊ नये. गरज असल्यास डॉक्टरांना फोन करावा किंवा हेल्पलाईन नंबरवर बोलावे. नियमितपणे तुम्ही 'आयएनआर' तपासत असल्यास आणि रक्त पातळ होण्याची औषधे घेत असल्यास, कृपया डॉक्टरांशी फोनवर संवाद साधावा, परंतु हॉस्पिटलमध्ये जाणे शक्यतो टाळावे. तरीही तुमची अवस्था अत्यंत बिकट असेल, श्वास घेण्यात त्रास होत असेल तर वेळ न दवडत ताबडतोब हॉस्पिटलमध्ये जावे.

२) हातांची स्वच्छता

- A) हस्तांदोलन व चेहऱ्याला हातांनी स्पर्श करणे टाळा.
- B) साबण व पाण्याने वरचेवर हात धुवावे. हाताची बोटे, तळव्याचा आतील व बाहेरील भाग २० ते ३० सेकंद पद्धतशीरपणे धुवावेत.
- C) 'अल्कोहोल मिश्रीत हँड सॅनिटायझर' सुद्धा वापरता येतील.
- D) संसर्ग होण्याची शक्यता असलेल्या वस्तुंना स्पर्श करणे टाळा. उदा: सुलभ शौचालयाची दारे, दाराच्या कड्या-कोयंडे इत्यादी.

