

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।

- 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।
- गैर-ज़रूरी यात्रा करने से और सार्वजनिक यातायात के उपयोग से बचें।
- 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।
- 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

- हाथ मिलाने और हाथों से चेहरा छूने से परहेज़ करें।
- 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।
- अल्कोहल युक्त हैंड-सैनिटाइज़र भी उपयोगी हैं।
- जहाँ तक संभव हो सके दूषित जगहों / चीज़ों को छूने से बचें - सार्वजनिक शौचालय के दरवाज़े, दरवाज़ों के हैंडल आदि।



FAQs for Patients with Hypertension, Diabetes and Heart Diseases in view of Coronavirus/COVID-19 Pandemic

Are patients with heart disease, diabetes or hypertension at increased risk to get coronavirus infection?

No, people with hypertension, diabetes or heart diseases are at no greater risk of getting the infection than anyone else.

Among people with above diseases is there an increased risk of severe illness or complications once infected?

The majority (80%) of people diagnosed with COVID-19 will have mild symptoms of a respiratory infection (fever, sore throat, cough) and make full recovery. Some of the people with diabetes, hypertension and heart diseases including Heart Failure (weak heart) may develop more severe symptoms and complications. Therefore extra care is advised for these patients.

Are people with diabetes more prone to Covid-19 ?

In general, you know that people with uncontrolled diabetes are at increased risk of all infections. People with diabetes are not at higher risk for acquiring the infection, but some individuals are prone to more severe disease and poorer outcomes once infected. Hence, follow your diet and exercise routine (to the extent possible), take your medications regularly and test your sugar levels frequently so as to keep your diabetes under control.

When diabetic patients become sick, they may require frequent monitoring of blood glucose and adjustment of drugs including insulin, small frequent meals and adequate fluids.

Some tips for those with diabetes, hypertension and heart disease:

Take your medicines regularly - It is very important

Make sure that you take all medications prescribed regularly as before even if you are mildly symptomatic. Don't stop any medication unless advised by your doctor. Continue with your blood pressure, diabetes and heart disease medications in case you are unable to visit your doctor. Medications to control cholesterol (statins) should be continued.

What about reports about BP medications increasing severity of COVID-19 ?

After review of available information the consensus of various scientific societies and expert group of cardiologists is that currently there is no evidence that the two group of drugs- ACE inhibitors (eg. Ramipril, Enalapril and so on) and angiotensin receptor blockers (ARBs) (eg. Losartan, Telmisartan and so on) increase the susceptibility or severity of COVID-19. These drugs are very effective for heart failure by supporting your heart function, and controlling high blood pressure. It maybe be harmful to stop these medications by yourself. This can worsen your heart condition.

What can I take pain or fever?

Some type of pain killers(called NSAIDs) like Ibuprofen is found to worsen the

COVID-19. Such drugs are known to be harmful to heart failure patients and may increase your risk of kidney damage. Avoid NSAIDs or take them only when prescribed by your doctor.

Paracetamol is one of the safest pain killers to use if needed.

Control blood pressure (BP), blood sugar and do regular physical activity

It is also important to control your risk factor levels – Avoid smoking and alcohol, have your BP and blood sugar levels under control and have some form of regular physical activity (However, please modify your out-door activities according to the norms of social-distancing.). Follow the diet and salt restriction as advised. If you are a non-vegetarian, you can continue to be so. Increasing the fibre and protein content of the diet and more vegetables and fruits in diet is advisable.

What should I do if I get symptoms suggestive of COVID-19?

In case you get fever, cough, muscle pain without shortness of breath, call your doctor and seek advice on phone. You need to stay at home (at least for 14 days) and avoid close contact with other family members and maintain hand hygiene and correctly wear a medical mask.

If there is shortness of breath or worsening symptoms like excessive fatigue call/visit your doctor (further advice will depend on advise of your physician)

What should you do to prevent COVID-19?

Covid-19 is spread by coughs and sneezes, through what are called droplets (tiny amount saliva or other secretions expressed through cough/sneezing or even after a hearty laugh) and through touch . When you touch an object that has the virus particles on it, the virus may

get onto your hands and when you touch your face, you may get infected. Virus particles can persist upto 3 days and therefore it is important to maintain hygiene of your surroundings. Wash the rooms , tables and other surfaces with floor cleaners or even simple soap solution and sanitize your hands with hand sanitizers or by washing when you touch unknown or suspicious surfaces.

What are the important steps you can do to prevent acquiring or spreading infection

1. Social distancing – Very important .

- A. Avoid contact with someone who shows symptoms of possible COVID-19 - anyone having a cold or cough or fever.
- B. Avoid non-essential travel and use of public transport.
- C. Avoid public places, crowds and large family get togethers. Keep in touch with friends and relatives using phone, internet, and social media.
- D. Avoid routine visits to hospitals / Labs. for minor problems, contact hospital or HF clinic by phone or helpline number if possible. If you are regularly checking INR and adjusting blood thinning medicines, please contact the doctor over phone if possible and try and avoid a hospital as much as possible.

2. Hand hygiene

- A. Avoid handshakes and touching face with hands
- B. Wash your hands with soap and water frequently – do this for at least 20-30 seconds and systematically to clean all parts of the hand
- C. Alcohol based hand-sanitisers are also useful.
- D. Avoid touching possibly contaminated areas/objects – Public toilet doors, door handles etc.