

فشار خون بالا و کووید-19

فشار خون بالا، که به آن هایپرنتنشن هم گفته می شود، می تواند خطر بروز مشکلات جدی بر اثر عفونت کووید-19 در شما را افزایش دهد. نحوه **دوست داشتن قلب خود** را برای محافظت از خود در برابر کووید-19 در حین مدیریت فشار خون خود بیاموزید تا بتوانید سالم بمانید.

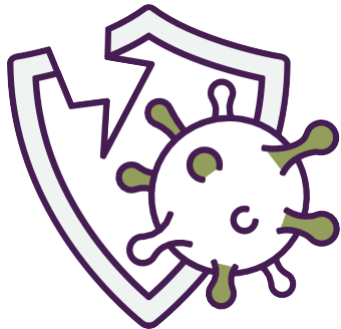
خطرات فشار خون بالا و کووید-19

فشار خون بالا رایج ترین بیماری زمینه ای مرتبط با عفونت شدید کووید-19 است.

نشان داده شده است که افراد مسن تر مبتلا به بیماری قلبی یا فشار خون بالا علائم جدی تری را تجربه می کنند و ریسک بروز مشکلات همراه با عفونت کووید-19 در آن ها بالاتر است.

نرخ مرگ و میر بر اثر کووید-19 نیز در افراد آفریقایی-آمریکایی و اسپانیایی/لاتین مبتلا به فشار خون بالا بیشتر بوده است.

سبع اقدامات احتیاطی کرونا ویروس برای بیماران و افراد دیگری که در معرض ریسک های بیشتر قرار دارند | انجمن قلب آمریکا



چه رابطه ای بین فشار خون بالا و کووید-19 وجود دارد؟

رابطه دقیق بین کووید-19 و فشار خون بالا شناخته شده نیست اما اعتقاد بر این است که عفونت شدید کووید-19 ناشی از بیماری های طولانی مدتی است که بر سیستم ایمنی اثر می گذارند. داشتن فشار خون بالا می تواند سیستم ایمنی شما را ضعیف کند و مبارزه با ویروس کووید-19 را دشوارتر کند.

منبع: فشار خون بالا و کرونا ویروس (افراد پر خطرتر): علیم، مشکلات و درمان ها (webmd.com)

فشار خون بالا، کووید-19 و فعالیت بدنی

شواهد نشان می دهد که هر میزان از فعالیت بدنی می تواند خطر بروز عفونت کووید-19 شدید یا کشنده را در میان بیماران پر خطر مثل بیماران مبتلا به HBP یا بیماری قلبی کاهش دهد.

اخیراً مطالعه ای حاکی از آن بوده است که حتی چیزی به کوتاهی یک پیاده روی 10-دقیقه ای در هفته نتایج کووید-19 بهتری را در بیماران مبتلا به فشار خون بالا یا بیماری قلبی نشان داده است. بهترین پیامدها برای بیماران مبتلا به فشار خون بالا در میان افرادی دیده شد که حداقل +150 دقیقه پیاده روی تند در هفته انجام داده بودند.



منبع: ارتباط میان عدم فعالیت فیزیکی و پیامدهای کووید-19 در میان زیرگروه ها - مجله پزشکی پیشگیرانه آمریکا (ajpmonline.org)

نحوه مدیریت فشار خون خود و سالم ماندن

اگر دچار فشار خون بالا و/یا بیماری (های) زمینه‌ای دیگری هستید، پیروی از توصیه‌های مراکز کنترل و پیشگیری بیماری (CDC) به منظور کاهش خطر ابتلا بسیار حیاتی است. جهت کمک به مراقبت از قلب خود و پیشگیری از گسترش عفونت شدید کووید-19 باید:



دست‌های خود را حداقل به مدت 20 ثانیه بشوید یا در صورت عدم دسترسی به آب و صابون از ماده ضدعفونی‌کننده دست استفاده کنید.



از حضور در اجتماعات و فضاهای فاقد تهویه هوای مطبوع اجتناب کنید.



به اندازه 6 فوت از دیگران فاصله بگیرید



ماسک بپوشید.



در صورت واجد شرایط بودن، واکسن یا بوستر را دریافت کنید.

سایر نکات مفید برای مدیریت فشار خون شما عبارتند از:

هوشمندانه غذا بخورید: از برنامه تغذیه‌ای رویکردهای تغذیه‌ای برای توقف فشار خون بالا (DASH) پیروی کنید. در این برنامه مصرف میوه، سبزیجات، غلات سبوس دار، پروتئین‌های بدون چربی و محصولات لبنی فاقد چربی یا کم چرب توصیه می‌شود.



استرس را مدیریت کنید: استرس بیش از حد می‌تواند سبب بروز رفتارهایی شود که می‌توانند فشار خون را افزایش دهند، از قبیل رژیم غذایی نامناسب، عدم فعالیت بدنی، مصرف تنباکو یا نوشیدن مقادیر غیرطبیعی الکل. جهت کاهش رفتارهای ناسالم انجام مدیتیشن یا یوگا را مدنظر قرار دهید.



بیشتر حرکت کنید: فعالیت فیزیکی منظم سبب افزایش قوای قلب شما می‌شود. یک قلب قوی‌تر می‌تواند خون بیشتری را با تلاش کمتری پمپاژ کند. در نتیجه، از نیروی وارده بر شریان‌های شما کاسته شده و فشار خون شما کاهش پیدا می‌کند.



وزن خود را مدیریت کنید: اضافه وزن داشتن سبب اعمال کشش بیشتری روی قلب شما می‌شود، و در نتیجه خطر بروز فشار خون بالا را افزایش داده و رگ‌های خونی شما را تخریب می‌کند. اندکی کاهش وزن می‌تواند فشار خون بالا را کاهش دهد و از کشش روی قلب شما بکاهد.



سیگار نکشید: هر بار که سیگار میکشید، از ویپ یا از تنباکو استفاده می‌کنید، نیکوتین موجود می‌تواند فشار خون شما را موقتاً افزایش دهد. ظرف مدت یک سال از ترک، خطر بیماری قلبی در شما تا نصف کاهش می‌یابد.



داروهای خود را درست مصرف کنید: داروهای فشار خون بالا فقط زمانی اثر می‌کنند که طبق تجویز پزشک آن‌ها را مصرف کنید. در صورتی که داروهای فشار خون بالا برای شما تجویز شده‌اند، به مصرف این داروها طبق نسخه ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی خود ادامه دهید. داروهای خود را هر روز در یک زمان مشخص مصرف کنید.

