

فشار خون بلند و کووید-19

فشار خون بلند که هایپر تنشن هم نام دارد، می تواند خطر مشکلات جدی به دلیل عفونت کووید-19 در شما را بلند ببرد. یاد بگیرید چه قسم قلب خود را دوست داشته باشید تا در جریان مدیریت فشار خون تان بتوانید از خود علیه کووید-19 محافظت کنید و صحتمند بمانید.

خطرات فشار خون بلند و کووید-19

فشار خون بلند رایج ترین تکلیف زمینه ای مرتبط با عفونت شدید کووید-19 است.

نشان داده شده است که افراد کلانتر مصاب به مرض قلبی یا فشار خون بلند علائم جدی تری را دارند و ریسک مشکلات مرتبط با عفونت کووید-19 در آن ها بلندتر می باشد.

همچنان میزان مرگ به دلیل کووید-19 در اشخاص آفریقایی-آمریکایی و اسپانیایی/لاتین مصاب به فشار خون بلند زیادتر بوده است.

منبع: اقدامات احتیاطی کرونا و ویروس برای مریضان و دیگر اشخاص که در معرض ریسک های بلندتر قرار دارند | انجمن قلب آمریکا

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

رابطه دقیق بین کووید-19 و فشار خون بلند نامعلوم است اما اعتقاد بر این است که عفونت شدید کووید-19 ناشی از تکلیف های طولانی مدتی است که بالای سیستم معافیت تاثیر می گذارند. داشتن فشار خون بلند سیستم معافیت شما را ضعیف کرده و می تواند مبارزه با ویروس کووید-19 را مشکل تر کند.

منبع: فشار خون بلند و کرونا ویروس (افراد پر خطرتر): علائم، مشکلات و تداوی ها (webmd.com)

فشار خون بلند، کووید-19 و فعالیت فیزیکی

شواهد نشان می دهد که هر میزان از فعالیت فیزیکی می تواند خطر مصاب شدن به کووید-19 شدید یا کشنده را در میان مریض های پر خطر کم کند مثل مریض های مصاب به HBP یا مرض قلبی.



اخیراً مطالعه ای مشخص کرده است که حتی چیزی به کوتاهی یک پیاده روی 10-دقیقه ای در هفته نتایج کووید-19 بهتری را در مریض های مصاب به فشار خون بلند یا مرض قلبی نشان داده است. بهترین عواقب برای مریض های مصاب به فشار خون بلند در میان اشخاصی مشاهده شد که حداقل +150 دقیقه پیاده روی سریع در هفته انجام داده بودند.

منبع: ارتباط بین عدم فعالیت فیزیکی و عواقب کووید-19 در زیرگروه ها - ژورنال طبی پیشگراانه آمریکا (ajpmonline.org)

بیشتر بیلومزید دربار:

کووید-19 در coronavirus-sd.com
صحت قلب در LoveYourHeartSD.org

به چه قسم فشار خون خود را مدیریت کنید و صحتمند بمانید

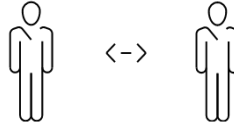
اگر مصاب به فشار خون بلند و/یا تکلیف (های) زمینه ای دیگری هستید، مراعات کردن توصیه های مراکز کنترل و جلوگیری مریضی (CDC) به مقصد کاهش خطر مصاب شدن بسیار مهم است. برای کمک به مراقبت از قلب خود و جلوگیری از سرایت عفونت شدید کووید-19 باید:



دستان خود را حداقل 20 ثانیه بشوید و اگر آب و صابون موجود نیست از ضدعفونی کننده دست استفاده نمایید.



از اشتراک در شلوغی و فضاهای دارای تهویه نامناسب خودداری نمایید.



6 فوت از دیگران فاصله بگیرید.



از ماسک استفاده نمایید.



اگر واجد شرایط هستید. واکسین یا بوستر را دریافت کنید.

دیگر نکات مفید برای مدیریت فشار خون شما به شمول این موارد اند:

هوشمندانه نان بخورید: پلان تغذیه ای رویکردهای غذایی برای توقف فشار خون بلند (DASH) را مراعات نمایید. این پلان مصرف میوه، سبزیجات، غلات سیوس دار، پروتئین های بدون چربی و محصولات لبنی بدون چربی یا کم چرب را توصیه می کند.



استرس را مدیریت کنید: استرس بیش از حد می تواند باعث رفتارهایی شود که می توانند فشار خون را بلند ببرند، به طور مثال رژیم غذایی نامناسب، عدم فعالیت بدنی، استعمال تنباکو یا مصرف مقادیر غیرمعمول الکل. برای کاهش رفتارهای غیرصحتمند انجام مدیتیشن یا یوگا را مورد توجه قرار دهید.



بیشتر حرکت کنید: فعالیت فیزیکی منظم باعث بلند رفتن قوای قلب شما می شود. یک قلب قوی تر خون بیشتری را با کوشش کمتری پمپ کرده می تواند. در نتیجه، از نیروی وارده بر شریان های شما کم می شود و فشار خون شما کمتر می شود.



وزن را مدیریت کنید: اضافه وزن داشتن کشش زیادتری را بالای قلب شما وارد می کند، و در نتیجه خطر فشار خون بلند را زیادتر کرده و رگ های خونی شما را آسیب می زند. مقدار خردی کاهش وزن فشار خون بلند را کم کرده و کشش بالای قلب شما را کم کرده می تواند.



سگرت نکشید: هر دور که شما از سگرت، ویپ یا تنباکو استفاده می کنید، نیکوتین موجود فشار خون شما را موقتاً بلند برده می تواند. در جریان یک سال از ترک، خطر مرض قلبی در شما تا نیمه کم می شود.



دوای خود را صحیح مصرف نمایید: دواهای فشار خون بلند صرف زمانی مفید اند که به اساس نسخه داکتر آن ها را مصرف نمایید. اگر دواهای فشار خون بلند برای شما نوشته شده اند، مصرف این دواها به اساس نوشته ارائه دهنده مراقبت های صحتی خود را ادامه باید دهید. دواهای خود را هر روز در یک زمان معین استفاده نمایید.



برای دریافت معلومات بیشتر درباره طریقه مدیریت HBP رجوع کنید به [فشار خون بلند | انجمن قلب آمریکا](#)

بیشتر بیاموزید درباره:

coronavirus-sd.com در
LoveYourHeartSD.org در صحت قلب