

## پیام های آموزشی ویژه بیماران مبتلا به بیماری های مزمن (قلبی – عروقی، فشار خون بالا، دیابت

### و اختلال چربی های خون) در زمان همه گیری کووید ۱۹

- در صورتی که از داروهای درمان سرطان یا بیماری های مغزی و یا کورتن استفاده می کنیم باید فشارخون خود را هر دو هفته یکبار یا حداکثر ماهانه اندازه گیری و کنترل کنیم.
- در صورتی که مبتلا به بیماری های مزمن مانند فشارخون یا دیابت هستیم از پزشک بخواهیم در صورت تحت کنترل بودن بیماری، مقدار داروها را برای مدت ۳ تا ۶ ماه تجویز کند، تا کمتر به پزشک مراجعه کنیم.
- در صورتی که مبتلا به بیماری فشارخون هستیم و سن زیر ۶۰ سال داریم، فشار خون باید کمتر از ۱۴۰/۹۰ میلی متر جیوه و در صورتی که سن ۶۰ سال و بالاتر داریم، باید کمتر از ۱۵۰/۹۰ میلی متر جیوه باشد.
- اگر مبتلا به دیابت هستیم، در زمان شیوع کرونا به دفعات بیشتری قندخون خود را اندازه گیری کنیم. به خصوص اگر انسولین مصرف می کنیم روزانه حداقل ۴ نوبت قندخون خود را اندازه گیری کنیم.
- در صورتی که بیماری دیابت ما به خوبی تحت کنترل است، می توانیم فاصله مراجعه به مراکز بهداشتی درمانی یا پزشک را افزایش دهیم.
- در صورتی که در منزل دستگاه اندازه گیری فشارخون و یا قندخون داریم، با نحوه اندازه گیری صحیح و استفاده از دستگاه آشنا شویم.
- در صورت ابتلا به فشارخون، بدون تجویز پزشک از داروهایی که فشارخون را بالا می برد نظیر (بروفن، ناپروکسین، ایندومتاسین و ...) استفاده نکنیم.
- در صورت ابتلا به بیماری دیابت و یا فشارخون، واکسن آنفلوانزا و پنومونونی تزریق کنیم.