

ارتفاع ضغط الدم ومرض كوفيد-19

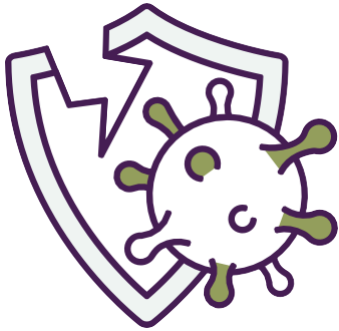
قد يؤدي ارتفاع ضغط الدم، يشار إليه أيضًا باسم فرط ضغط الدم، إلى زيادة خطر إصابتك بمضاعفات خطيرة من عدوى كوفيد-19. تعرف على كيف **تحب قلبك** لحماية نفسك من كوفيد-19 مع إدارة ضغط الدم لديك أيضًا للبقاء بصحة جيدة.

مخاطر ارتفاع ضغط الدم وكوفيد-19

بعد ارتفاع ضغط الدم إحدى الحالات المزمنة الأكثر شيوعًا المرتبطة بعدوى كوفيد-19 الشديدة. فقد تبين أن كبار السن المصابين بأمراض القلب أو ارتفاع ضغط الدم تظهر عليهم أعراض أكثر حدة ويكونون عرضة بشكل أكبر للإصابة بالمضاعفات بعد عدوى كوفيد-19. أظهر الأمريكيون الأفارقة والأسبان/اللاتينيون المصابون بارتفاع ضغط الدم أيضًا معدلات وفيات أعلى عند إصابتهم بكوفيد-19.



المصدر: احتياطات فيروس كورونا للمرضى وغيرهم المعرضين لمخاطر عالية | جمعية القلب الأمريكية،



ما هي الصلة بين ارتفاع ضغط الدم و كوفيد-19؟

الرابط الدقيق بين كوفيد-19 وارتفاع ضغط الدم غير معروف، لكن يُعتقد أن الإصابة الشديدة بكوفيد-19 ترجع إلى ظروف صحية طويلة الأمد تؤثر على الجهاز المناعي. يمكن أن يؤدي ارتفاع ضغط الدم إلى إضعاف الجهاز المناعي لديك وبالتالي يجعل من الصعب مكافحة فيروس كوفيد-19.

المصدر: ارتفاع ضغط الدم وفيروس كورونا (الأشخاص الأكثر عرضة للخطر): الأعراض والمضاعفات والعلاجات (webmd.com)

ارتفاع ضغط الدم وفيروس كوفيد-19 والنشاط البدني

تشير الأدلة إلى أن ممارسة النشاط البدني مهما كان قدره يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بعدوى كوفيد-19 الشديدة أو المميتة بين المرضى المعرضين لمخاطر عالية مثل المصابين بمرض التهاب الكبد "ب" أو أمراض القلب.



وتشير دراسة حديثة إلى أنه حتى النشاط البسيط مثل المشي لمدة 10 دقائق في الأسبوع أظهر نتائج أفضل في مكافحة كوفيد-19 في المرضى الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم أو أمراض القلب. وكشفت الدراسات على المرضى الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم أن أفضل النتائج تحققت بين الأشخاص الذين مارسوا أكثر من 150 دقيقة من المشي السريع على الأقل في الأسبوع.

المصدر: الروابط بين قلة النشاط البدني ونتائج كوفيد-19 في المجموعات العرقية - المجلة الأمريكية للطب الوقائي (ajpmonline.org)

اعرف المزيد عن:

كوفيد-19 على coronavirus-sd.com

كيفية إدارة ضغط الدم والبقاء بصحة جيدة

إذا كنت تعاني من ارتفاع ضغط الدم و/أو حالة (حالات) مزمنة أخرى، فمن الضروري اتباع توصيات مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC) لتقليل مخاطر العدوى. للمساعدة في العناية بصحة قلبك ومنع انتشار عدوى كوفيد-19 الشديدة، يجب عليك:



الحصول على اللقاح أو الجرعات المعززة، إذا كنت مؤهلاً.



ارتداء الكمامة.



ترك مسافة فاصلة 6 أقدام من الآخرين.



تجنب الازدحام والأماكن سيئة التهوية.



غسل يديك لمدة 20 ثانية على الأقل أو استخدم مطهر اليدين إذا لم يتوفر الماء والصابون.

النصائح الإضافية التالية مفيدة أيضاً في إدارة ضغط الدم لديك:

الأكل بذكاء: مراعاة أساليب الحمية الغذائية لإيقاف ارتفاع ضغط الدم (DASH) في خطتك التغذوية. توصي هذه الخطة بتناول الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة والبروتينات الخالية من الدهون ومنتجات الألبان الخالية من الدهون أو قليلة الدسم.



إدارة الإجهاد: يمكن أن يؤدي الإجهاد المفرط إلى تحفيز السلوكيات التي ترفع ضغط الدم مثل سوء التغذية، وقلة النشاط البدني، وتعاطي التبغ، أو شرب الكحول أكثر من المعتاد. جرب ممارسة التأمل أو اليوجا للحد من السلوكيات غير الصحية.



الحركة أكثر: النشاط البدني المنتظم يقوي القلب. يمكن للقلب القوي ضخ المزيد من الدم بجهد أقل. لذلك، تقل القوة الواقعة على الشرايين، مما يؤدي إلى انخفاض ضغط الدم.



إدارة الوزن: تعني زيادة الوزن ضغطاً إضافياً على القلب مما يزيد من خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم وتلف الأوعية الدموية. يمكن أن يؤدي فقدان الوزن الطفيف إلى خفض ارتفاع ضغط الدم وتقليل الضغط الواقع على القلب.



الامتناع عن التدخين: في كل مرة تدخن أو تستخدم التبغ، يمكن أن يتسبب النيكوتين في زيادة مؤقتة في ضغط الدم. وخلال عام واحد من الإقلاع عن التدخين، ينخفض خطر الإصابة بأمراض القلب بمقدار النصف.



تناول الأدوية على نحو سليم: لا يعمل دواء ارتفاع ضغط الدم إلا عند تناوله على النحو الموصوف. إذا وصفت لك أدوية ارتفاع ضغط الدم، فواظب على تناول أدوية ارتفاع ضغط الدم وفقاً لتعليمات مقدم الرعاية الصحية الذي وصفها لك. واحرص على تناول أدويةك في نفس الوقت، كل يوم.



لمزيد من المعلومات حول كيفية إدارة ارتفاع ضغط الدم، تفضل بزيارة [ارتفاع ضغط الدم | جمعية القلب الأمريكية](https://www.cdc.gov/healthyheart/healthy-diet/index.html)

اعرف المزيد عن:

كوفيد-19 على [coronavirus-sd.com](https://www.coronavirus-sd.com)