

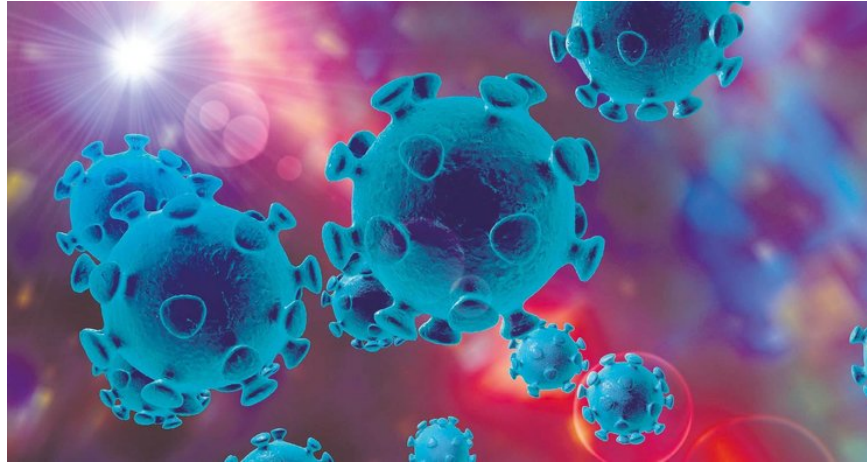
Kalp hastaları virüsten nasıl korunmalı?

Kardiyoloji Uzmanı (/haberleri/kardiyoloji-uzmani) Prof. Dr. Özlem Esen (/haberleri/ozlem-esen), kalp hastalarının koronavirüse karşı C vitamini ağırlıklı beslenmelerini tavsiye ediyor

Giriş Tarihi: 21.3.2020

ABONE OL

<https://news.google.com/publications/CAAqBwgKMJrG0hl=tr&gl=TR&ceid=TR%3Atr>



Dünyada ve ülkemizde koronavirüs (Kovid-19) salgını nedeniyle bir dizi önlemler alınırken, sağlık otoriteleri de koronavirüs enfeksiyonu içindeki yüksek risk gruplarını da tanımladı. Kalp damar ve hipertansiyon rahatsızlıkları da bu gruplar içerisinde ilk sıralarda yer aldı. Dünyada koronavirüs nedeniyle hayatını kaybedenlere bakıldığında da yarısının solunum yetmezliğinden yarısının ise kalp hasarı ve/veya dolaşım bozukluğu hayatını kaybettiği görülmektedir. Konuyla ilgili açıklama yapan Kardiyoloji Uzmanı Prof. Dr. Özlem Esen, "Koronavirüste hastalığa daha açık konuma gelen 65 yaş üstü yüksek tansiyon veya kalp damar hastalığı bulunan kişilerin genel hijyen kurallarına daha dikkatli olmaları gereklidir. Özellikle toplu taşıma, halka açık restoran veya cami gibi ortamlardan kesinlikle kaçınmaları, alışveriş konusunda yakınlarından yardım almaları uygun olur. Kalp ve yüksek tansiyon hastalarının medyada sürekli konu ile ilgili haberleri dinlemeyip toplumda oluşan endişe havasından uzak durmalıdırlar. Günlerini psikolojik olarak rahatlatıcı aktivitelerle geçirmelidirler. Doktorların beslenme tavsiyelerine uyup C vitamininden zengin gıdalarla beslenmeleri esastır" dedi.

TELEFONLA İLETİŞİM KURUN

Hipertansiyon hastalarının kullanmakta oldukları ilaç tedavilerine aynen devam etmeleri

SON DAKİKA (https://www.sabah.com.tr/ankara-baskent/2020/03/21/kalp-hastalari-virusten-nasil-korunmalı)

risk oluşturduğu bilgisinin doğru olmadığına dikkat çeken Esen, "Bu yönde Avrupa ve Amerika kalp cemiyetleri ilaç değişikliği yapılmaması yönünde tavsiye kararı yayınlamıştır. Ayrıca halihazırda biten ilaç raporlarının süresi haziran ayına kadar uzatılmıştır. Bu nedenle rapor temini için hastanelere başvuru gereği kalmamıştır. Kalp damar ve yüksek tansiyon hastalarının özellikle acil olmayan sağlık sorunlarıyla ilgili doktorları ile telefon veya mesajla iletişim kurmaları uygun olur" açıklamalarında bulundu.

KORONAVİRÜSÜ NE KADAR TANIYORUZ?

KOVID-19 tipi koronavirüs ile ilgili NG Araştırma şirketi kamuoyu araştırması yaptı. Araştırma 10-14 Mart'ta Türkiye genelinde, 18 yaş üzeri 2397 kişinin katılımı ile online araştırma platformu www.benderimki.com üzerinde gerçekleştirildi. İşte araştırma sonuçları:

- Katılımcıların yüzde 64'ü koronavirüs hakkında yeterli bilgiye sahip olduklarını belirtirken, yüzde 35'i ise az da olsa bilgisi olduğunu belirtti. Koronavirüs hakkında hiç bilgisi olmayanların oranı ise yüzde 1'den daha az.
- Koronavirüsle ilgili televizyondan bilgi edinenlerin oranı yüzde 63, sosyal medya kanallarından öğrenenlerin oranı ise yüzde 60 oldu. Uzman doktor yorumlarını takip edenlerin oranı yüzde 42 olurken, kendi başına araştırma yapanların oranı ise yüzde 41. Çevresindekilerden bilgi alanların oranı ise yüzde 30.
- Katılımcıların yüzde 96'sı koronavirüsün belirtilerini bildiğini söyledi. Fakat Sağlık Bakanlığı tarafından paylaşılan belirtileri tam ve doğru bir şekilde tanımlayabilenlerin oranı yalnızca her 3 kişiden 1'i. Bu kişilerin haricinde yaklaşık olarak her 3 kişiden 1'i de hastalığın tüm belirtilerinin yanı sıra başka hastalık belirtilerini de ekledi. Geri kalanlar ise hastalık belirtilerini ya tam olarak bilmiyor ya da başka hastalık belirtileriyle karıştırıyor.
- Her 10 kişiden 1'i koronavirüsten korunmak için herhangi bir önlem almadığını belirtti. Önlem alanların uyguladıkları yöntemlerin oranları şu şekilde sıralandı: **SÜREKLİ** ellerimi yıkıyorum (su, sabun, alkol içerikli el dezenfektanı ile) 94% **İNSANLARLA** tokalaşmamaya, temas etmemeye çalışıyorum 82% **BULUNDUĞUM** kapalı yerleri sık sık havalandırıyorum 75% **ÖKSÜRME** sırasında ağız ve burnumu tek kullanımlık bir mendille kapatıyorum 65% **BAĞIŞIKLIK** sistemimi güçlendirecek önlemler alıyorum 63% **SOĞUK** algınlığı veya grip hastası kişilerden 1 metre uzakta duruyorum 57%
- **HASTA** olduğumda evde istirahat ediyorum 40% **ÖKSÜRÜK**, ateş ve nefes darlığı şikayetim olduğunda doktora gidiyorum 34%



(<https://www.sabah.com.tr/>)



(https://popup.taboola.com/tr/?template=colorbox&utm_source=turkuvaz-sabah&utm_medium=referral&utm_content=thumb)

ID=264026155&placement=turkuvaz-sabah&click_id=CjAwZjFjODhhYS11OTdlILTRkYWItOGVhMi0xZGRjMDk1ZDJkYWWEtdHVjdDQzODdkMTISFHBsYXJpdW1ldXJvcGV2aWtpbmdz&adpartnerset=985517&plid=147326&pxl=taboola_fr

SON DAKİKA (https://www.sabah.com.tr/?utm_source=anasayfa_w&utm_medium=anasayfa_w&utm_campaign=anasayfa_w)