

心血管病患者防控新冠病毒健康教育核心信息

1. 按时按量服药。

有“三高”（高血压、高血糖、高血脂）的患者要按时按量服药。高血压患者要做好家庭自测，糖尿病患者要定时测血糖，心衰患者要稳定心脏功能。

2. 保护心肌。

心脏容易受到新冠病毒的攻击，保护心肌是重中之重。可以合理服用一些心肌保护药物和营养药物。

3. 关注心理。

心脏病患者面对疫情更容易发生心理波动，要注重日常心理疏导。

4. 警惕心律失常。

“新冠”感染可能出现心律失常，既往存在心脏病的患者更要警惕。

5. 改善心肺功能。

可采用“腹式呼吸”改善肺功能：深吸气3-5秒，屏息1秒，然后缓慢呼气3-5秒，再屏息1秒；每次约10分钟，每天1-2次。

6. 密切关注是否发热。

如果出现了发热、咳嗽及全身无力等症状，需尽早到发热门诊进行排查。要及时处置感染，调整降压、利尿等药物。

深圳市健康教育与促进中心

2020年2月7日