

**ESC**European Society
of CardiologyՀրապարակման ամսաթիվ՝ ապրիլի 1, 2020, վերջին
անգամ թարմացված՝ ապրիլի 20, 2020

Translation in Armenian by ROSTAM SHAMOYAN

COVID-19 և սրտային պացիենտներ(Q&A)

Սրտաբանության եվրոպական ընկերության(ESC) հիվանդների ֆորումը ստացել է
բազմաթիվ հարցեր կորոնավիրուսի վերաբերյալ(COVID-19):

Սույն փաստաթուղթը համատեղում է Եվրոպային իշխանությունների և բժշկական
ընկերությունների օգտակար առաջարկությունները: Ձեր բուժման հետ կապված
հարցերը պետք է ուղղվեն ձեր բժշկին:

Կարևոր. COVID-19-ի ընթացքում սրտային գրոհներ և ուղեղային կաթվածներ

- Եթե զգաք հետևյալ ախտանիշներից որևէ մեկը, ապա անհապաղ զանգահարե՛ք շտապ օգնություն, որպեսզի նրանց կողմից գնահատվեն ձեր ախտա- նիշները:

Սրտային գրոհ

- > Վատթարացող կրծքավանդակի ցավ
- > Սրտխփոցներ
- > Շնչարգելություն
- > Ուշագնացություն

Ուղեղային կաթված

- > Դիմային ծամածռություն
- > Ձեռքի թուլություն
- > Խոսքի դժվարություններ

Հիշե՛ք. Նույնիսկ համաճարակի ժամանակ մի հետաձգե՛ք: Ամեն րոպեն հաշիվ է: Հի-
վանդանոցներն ամեն ինչ կանեն Ձեզ առանձնացված, անվտանգ միջավայրում բուժելու
համար:

**Ընթերցե՛ք ESC նախագահի ուղերձը սրտային հիվանդներին. «COVID-19-ի ընթացքում
«տանը լավ» կոչերը չեն վերաբերում սրտի կաթվածներին»:**

- **Ես ունեմ սրտային խնդիրներ: Արդյո՞ք ես ավելի շատ ռիսկ ունեմ ստանալ կորոնավի-
րուսային հիվանդություն, քան ինչ-որ ԸԿԸ, ով չունի սրտային իրավիճակ:**

Ոչ, վարակը կարող է փոխանցվել ինչ-որ մեկի կողմից: Այնուամենայնիվ, սրտային
հիվանդություններ ունեցող անձինք ավելի հավանական է, որ դրսևորեն վարակի
ախտանիշներ կամ ավելի ծանր վարակ ունենան, քան մյուսները:¹

Դեռևս COVID-19-ով վարակվածների մեծամասնությունն ունեն մեղմ ընթացքով

վիրուսային հիվանդություն՝ ներառյալ կոկորդի ցավ, հազ, ցավի այլ տեսակներ, ջերմություն, բայց որոշ մարդկանց շրջանում(մինչև 5%) զարգանում կրծքավանդակի ինֆեկցիա, թոքաբորբ:

Մենք դեռ համոզված չենք, թե սրտի խնդիրներ ունեցող մարդիկ ավելի հավանական է, որ ունենան COVID-19-ով կրծքավանդակի վարակ, բայց հավանական է, որ նրանք ստանում են կրծքավանդակի ինֆեկցիա գրիպի այլ վիրուսներից:¹

- **Արդյո՞ք ծանր COVID-19-ով ախտանիշների զարգացման ռիսկը նման է սրտանոթ- թային հիվանդության բոլոր հիվանդների համար կամ կան տարբերություններ:**

Վարակը պայմանավորող հիմքը բոլոր անհատների համար նույնն է: Վիրուսը օդում կաթիլների միջոցով փոխանցվում է վարակված անձից, որը հագում է, փռնում կամ խոսում, կամ աղտոտված մակերեսներին շոշափելու միջոցով, քանի որ վիրուսը կարող է գոյատևել մի քանի ժամ կամ նույնիսկ օրեր այնպիսի մակերեսների վրա, ինչպիսիք են սեղանները և դռան բռնակները:¹

Վիրուսն օրգանիզմ մուտք գործելուց հետո՝ ուղղակիորեն հասնում է թոքերին և առաջացնում բորբոքային պատասխան, որը սթրեսային մեխանիզմով սրտանոթային համակարգի վրա ազդում է երկու եղանակով: Նախ և առաջ՝ թոքերը վարակելիս արյան թթվածնի մակարդակը իջնում է, երկրորդ՝ վիրուսի բորբոքային ազդեցությունն ինքնին պատճառ է դառնում, որ արյան ճնշումը նույնպես իջնի: Նման դեպքերում սիրտն ավելի արագ և ավելի դժվար է բաբախում՝ հիմնական օրգաններին թթվածին մատակարարելու համար:

Մասնավորապես ռիսկի տակ են հետևյալ խմբերը.

- > Այն անձինք, որոնք ենթարկված են իմունաճնշման, ինչպիսիք են՝ փոխպատվաստման ենթակա հիվանդներ, քաղցկեղով հիվանդներ, ովքեր ընդունում են քիմիաթերապիա կամ ընդարձակ ճառագայթային թերապիա, ուղեկցող լեյկոզ կամ լիմֆոմա ունեցող հիվանդներ, ովքեր ունեն սրտի հիվանդություն, տեսականորեն մեծագույն ռիսկի են և ենթակա վիրուսի ազդեցությանը:³

- > Այլ բարձր ռիսկային խմբերում ընդգրկված են տարեց և թույլ մարդիկ, ինչպես նաև ուղեկցող սրտանոթային հիվանդություն ունեցող հղի կանայք:³

- > Սրտային խնդիրներով անհատներ, ինչպիսիք են՝ սրտային անբավարարություն, լայնացական կարդիոմիոպաթիա, աջ փորոքի առիթմոգեն կարդիոմիոպաթիայի հարաճող ձևեր և սրտի բնածին կապույտ արատներ ունեցող հիվանդներ, որոնք ունեն առավելագույն ռիսկ:

- > Գերաճական կարդիոմիոպաթիայի օբստրուկտիվ ձև ունեցող հիվանդները նույնպես համարվում են բարձր ռիսկային խմբի:

Ոչ մի ապացույց չկա այն մասին, որ վիրուսը վարակում է ներդրված սարքերը, ինչպիսիք են՝ արհեստական ռիթմավարները և կարդիովերտեր դեֆիբրիլյատորները կամ առաջացնում է ինֆեկցիոն էնդոկարդիտ՝ սրտի փականային հիվանդությամբ տառապողների շրջանում:

- **Ես Բրուզադայի համախտանիշ ունեմ, կամ հատուկ նախազգուշական Օջոցներ, որոնք պետք է ձեռնարկեմ:**

Բրուզադայի համախտանիշով հիվանդները հատկապես խոցելի են ճակատագրական առիթմիաների նկատմամբ, այն իրավիճակներում, երբ մարմնի ջերմաստիճանը գերազանցում է 39°C-ը: Նման հիվանդները պետք է ազդեցիվ բուժեն տենդը պարացետամոլով և սառը կամ հեղուկ սպունգով:

- **Ես ունեմ նախասրտային շողացում. արդյո՞ք ես ավելի ԾԾ ռիսկ ունեմ վարակվելու կորոնավիրուսով:**

Նախասրտային շողացումն ինքնին չի մեծացնում վարակի ռիսկը: Այնուամենայնիվ, նախասրտային շողացմամբ շատ հիվանդներ տարեց են և ունեն այլ առողջական խնդիրներ, ինչպիսիք են՝ սրտային անբավարարություն, զարկերակային գերճնշում և շաքարային դիաբետ, որոնց առկայության պայմաններում ավելի ծանր է ընթանում հիվանդությունը, եթե վարակվել են: Բոլոր հիվանդներին խորհուրդ է տրվում վարակի կանխարգելման համար ընդհանուր պաշտպանության միջոցներ, ինչպիսիք են՝ սոցիալական հեռավորությունը և ձեռքերը հաճախ ու պատշաճ լվանալը:¹³

- **Ես կարդացել եմ, որ կորոնավիրուսը կարող է սրտի հետ կապված խնդիրներ առաջացնել, ինչպիսիք են՝ սրտի կաթվածը կամ առիթման, արդյո՞ք ճիշտ է:**

> Ելնելով վիրուսի բորբոքային հետևանքներից, կան տեսական ռիսկեր, որ վիրուսային վարակը կարող է առաջացնել աթերոսկլերոզային թիթեղիկների(ճարպային նստվածքների) քայքայում կորոնար զարկերակների մեջ, ինչը հանգեցնում է սուր կորոնար համախտանիշի (սրտի կաթված): Անձինք, ովքեր կորոնավիրուսի ախտանիշների ժամանակ կրծքավանդակի խիստ տհաճություն են զգում, պետք է անհապաղ զանգահարեն առողջապահական խորհրդատվության խմբին:

> Արտահայտված համակարգային բորբոքային խնդիրները կարող են խորացնել առիթմիան կամ նույնիսկ՝ որոշ մարդկանց շրջանում առաջացնել նախասրտային շողացում:

> Վիրուսային վարակի հետևանքով առաջացած սուր բորբոքումը կարող է վատթարացնել ինչպես սրտի, այնպես էլ երիկամների ֆունկցիան:

Այնուամենայնիվ, չկա որևէ բան, որ դուք կարող եք անել այս խնդիրները կանխելու համար: Դուք պետք է խստորեն հետևեք խորհրդատվություններին, որպեսզի կանխեք վարակվելը, ինչպես օրինակ՝ անհատական հեռավորությունը կամ նույնիսկ ավելի լավը, ինքնամեկուսացումը, ձեռքերի հաճախակի լվացումը և այլն:

- **Արդյո՞ք ավելի ԾԾ ռիսկի են այն սրտանոթային հիվանդները, որոնք ունեն նաև շաքարային դիաբետ և կամ զարկերակային գերճնշում:**

Զինաստանից ստացված տվյալները ցույց են տալիս, որ մահացածների և ծանր ընթացքով հիվանդությամբ պացիենտների զգալի մասն ունեցել է ուղեկցող հիվանդություններ, ինչպիսիք են՝ շաքարային դիաբետը և զարկերակային գերճնշումը: Դրա ճշգրիտ պատճառն անորոշ է մնում: Հավանաբար, ինչպես գերճնշումը, այնպես էլ շաքարախտը տարածված են ընդհանուր բնակչության շրջանում, մասնավորապես այն տարիքային խմբում (ավելի քան 70 տարեկան), որտեղ COVID-19-ով վարակվածությունից մահացությունն ամենաբարձրն է:

Եղել է մի հոդված, որում դիտարկվել է անգիոթենզին վերափոխող ֆերմենտի ինհիբիտորների և անգիոթենզին II ընկալիչների պաշարիչների կիրառումը, որոնք ընդհանուր դեղամիջոցներ են արյան բարձր ճնշումը բուժելու համար:⁷ Կարևոր է շեշտել, որ սա տեսություն է, որը դեռ պետք է հիմնավորված լինի ապացույցներով: Առողջապահության այնպիսի խոշոր կազմակերպություններ, ինչպիսիք են՝ Սրտաբանության եվրոպական ընկերությունը, Բրիտանական սրտաբանական ընկերությունը և Սրտի ամերիկյան ասոցիացիան, խորհուրդ են տալիս չարունակել այս դեղամիջոցները (քանի որ դրանց օգտակար արդյունքները հայտնի են), քանի որ դեռ վերահսկում են գերճնշումով և շաքարախտով հիվանդների հիվանդության առաջընթացը:^{8,9}

- **Տեղեկություններ կան, որ COVID-19-ը կարող է առաջացնել Շոկարդիտ կամ պերիկարդիտ: Եթե նախկինում ունեցել եք Շոկարդիտ կամ պերիկարդիտ, ապա արդյո՞ք ավելի խոցելի եք երկրորդ անգամ դա տանելու:**

Ոչ մի ապացույց չկա, եթե անձը, ով անցյալում տառապել է միոկարդիտից կամ պերիկարդիտից, ապա նույն բարդության զարգացման համար ավելի մեծ ռիսկի խմբում է COVID-19-ի առկայության պարագայում: Ընդունված է, որ միոկարդիտի որոշ դեպքեր ունենում են ռեցիդիվ և ռեմիսիա: Դեռևս չկա որևէ ապացույց այն մասին, որ COVID-19-ի համար պատասխանատու վիրուսը ուղղակիորեն վարակում է սիրտը, այնուամենայնիվ, վարակի հետևանքով առաջացած սուր բորբոքային պատասխանը կարող է վատթարացնել սրտային ֆունկցիան և սրացնել սրտային անբավարարությամբ պացիենտների ախտանիշները:

- **Արդյո՞ք ավելի հավանական է, որ սրտային հիվանդություններով տառապող մարդիկ մահանան COVID-19-ից, քան դրանց բացակայության պարագայում:**

Մինչև այժմ, տարեց հասակը և հիմքում ընկած հիվանդությունների առկայությունը՝ ներառյալ սրտային իրավիճակները, եղել են մահվան ռիսկային գործոններ: Այնուամենայնիվ, անհրաժեշտ է ընդգծել, որ հիվանդների մեծ մասը, նույնիսկ նրանք, ովքեր ունեն սրտի հիմքում ընկած հիվանդություններ, ունեցել են մեղմ վարակներ և լիովին ապաքինվել:

- **Ես գիտեմ, որ չպետք է գնամ հիվանդանոց, եթե կարծում եմ, որ վարակված եմ, բայց, նրբ պետք է բժշկական օգնություն խնդրեմ, եթե սրտի նախնական խնդիր ունեմ:**

Եթե կարծում եք, որ դուք ունեք COVID-19-ով վարակ, հարցրե՞ք ինքներդ ձեզ, արդյո՞ք կարող եք կառավարել ախտանիշները տանը: Ջերմությունը կարելի է հսկել պարացետամոլով:

Կարևոր. եթե զգում եք ախտանիշները տանը հսկելու դժվարություն, մասնավորապես, եթե զգում եք շնչարգելություն, ապա դիժք բժշկական օգնության:

Տեղեկություններ կան, հատկապես սոցիալական լրատվամիջոցներում, որոնք ենթադրում են, որ դեղամիջոցները, ինչպես օրինակ՝ իբուպրոֆենը(այսպես կոչված՝ ոչ ստերոիդային հակաբորբոքային դեղամիջոցներ), որոնք օգտագործվում են ջերմությունն իջեցնելու և ցավը բուժելու համար, կարող են վատթարացնել COVID-19-ի ընթացքը: Հիմք ընդունելով ներկայումս առկա տեղեկությունները՝ Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպությունը(ԱՀԿ) և Դեղորայքի եվրոպական գործակալությունը(ԴԵԳ) դեմ չեն իբուպրոֆենի կիրառմանը, քանի որ այս պահի դրությամբ չկա որևէ գիտական ապացույց, որը հաստատում է իբուպրոֆենով COVID-19-ի վատթարացման կապը: Եթե կասկածում եք, ապա խնդրում ենք հարցնել ձեր բժշկին, թե որ դեղամիջոցն է անվտանգ ձեզ համար ջերմությունը և կամ ցավը բուժելու համար:



Պաշտպանություն

- **Կան նրա ցուցիչ զջոցներ, որոնք պետք է ձեռնարկեմ՝ հիվանդանալու ժխկս սահմանափակելու համար, քանի որ սրտի հիվանդություն ունեն:**

Հետևեք ձեր երկրի առողջապահական մարմինների խորհուրդներին. սա յուրաքանչյուր երկրում փոքր-ինչ տարբերվելու է՝ կախված այն բանից, թե ձեր երկրում քանի դեպք կա: Կան բաներ, որոնք պետք է բոլորն անեն իրենց ժխկերը սահմանափակելու համար: Եթե ունեք սրտային խնդիր, ապա կարևոր են հետևյալ կետերը.

- > Խուսափեք հիվանդ մարդկանցից:
- > Հնարավորության դեպքում պահեք երկու մետր հեռավորություն այլ անձանց նկատմամբ:
- > Ձեռքերը մանրակրկիտ լվացեք օճառով և տաք ջրով, առնվազն 20 վայրկյան: 13
- > Ծածկեք ձեր բերանը հյուսվածքով, երբ հագում եք կամ ձեր արմունկը:
- > Ձեր քիթը ծածկեք հյուսվածքով, երբ փռչում եք կամ օգտագործում եք ձեր արմունկը:
- > Խուսափեք դիպչելու ձեր աչքերին, քթին և բերանին:
- > Մաքրեք հաճախ դիպչող մակերեսները, ինչպիսիք են՝ դռան թակոցները, բռնակները, դեկի անիվները կամ թեթև անջատիչները, ախտահանող միջոցներով մաքրելու համար:
- > Հնարավորինս մնացեք տանը, ներառյալ տնից աշխատելը, եթե դա հնարավոր է:
- > Եթե ունեք տենդի ախտանիշներ(37.8°C կամ բարձր ջերմաստիճան), հազ կամ կրծքավանդակի ինֆեկցիա, դուք պետք է ինքնակամ մեկուսանաք:
- > Որոշ երկրներում ձեզանից կարող է պահանջվել՝ հետևելու ավելի խիստ մեկուսացման (ինչպես օրինակ՝ Իտալիայում, Ֆրանսիայում, Իսպանիայում, Բելգիայում):

- **Այս տարի ես պատվաստվել եմ ընդդեմ գրիպի և թոքաբորբի, պաշտպանված եմ այս վիրուսից:**

Ոչ, ընդդեմ թոքաբորբի պատվաստանյութերը, ինչպես օրինակ՝ թոքաբորբի և գրիպի դեմ պատվաստանյութերը չեն ապահովում պաշտպանություն նոր կորոնավիրուսից:

Վիրուսն այնքան նոր է ու տարբեր, որ իր պատվաստանյութի կարիքն ունի:

Հետազոտողները փորձում են մշակել ընդդեմ կորոնավիրուսի պատվաստանյութ, բայց դեռ պարզ չէ, թե երբ դա հասանելի կդառնա:

Զնայած գրիպի և թոքաբորբի դեմ պատվաստանյութերը արդյունավետ չեն COVID-19-ի համար, շնչառական հիվանդությունների դեմ պատվաստումները խստորեն խորհուրդ են տրվում այն առողջապահական խոշոր կազմակերպությունների կողմից, ինչպիսին ԱՀԿ-ն՝ ձեր առողջությունը պաշտպանելու համար:

Պենտք է դիմակ կրեմ՝ վիրուսից պաշտպանվելու համար:

Ընդհանուր բնակչության համար դիմակ կրելը խորհուրդ է տրվում միայն այն դեպքում, երբ դուք ունեք ախտանիշներ, ինչպիսիք են՝ հազը կամ ջերմությունը, եթե խնամում եք այս ախտանիշներով որևէ մեկին:

Եթե ունեք սրտային խնդիրներ, ապա խորհուրդ չի տրվում կրել դիմակ, քանի որ դա կարող է բարդացնել շնչառությունը: Եթե ունեք սրտի հիվանդություններ և մտավախություն ունեք վարակվելու COVID-19-ով, ապա դրա մասին բնարկեք ձեր բժշկի հետ:

Դեմքի դիմակների պակասը կանխելու համար պետք է օգտագործել դրանք միայն անհրաժեշտության դեպքում: Դիմակ կրելիս անհրաժեշտ է տիրապետել ճիշտ օգտագործման կանոններին: ԱՅԿ-ն օգտակար տեղեկություններ ունի այս մասին:¹¹

Կարող եմ վիտամիններ կամ սննդի այլ հավելումներ ընդունել: Ո՞ր Ըկը: Նրանք ինձ պաշտպանում են COVID-19-ից:

Ձևավորված վիտամիններ ընդունելը չի պաշտպանի ձեզ COVID-19-ից:

Մի քանի գործակալներ(ներառյալ՝ վիտամին C, հիդրոքսինոն և հակավիրուսային նյութեր) ներկայումս փորձարկում են դրանց արդյունավետությունը COVID-19-ի ժամանակ, բայց դեռևս չունենք հաստատող հավաստի տվյալներ:

Սննդակարգը, որը հարուստ է թարմ բանջարեղենով և մրգերով, սովորաբար առաջարկվում է ոչ միայն COVID-19-ի ժամանակ, այլև օգնելու ձեր մարմնին պահպանել իմունային համակարգի աշխատանքը: Թարմ բանջարեղենը և մրգերը պարունակում են անհրաժեշտ սննդանյութերի շատ ավելի լայն տեսականի, քան վիտամինային հաբերը: Հետևաբար, միշտ էլ ավելի լավ է ուտել շատ թարմ բանջարեղեն և մրգեր, քան փորձել փոխհատուցել ձևավորված սննդանյութերով:

Ասում են, որ որոշ անհատներ կարող են իսկապես ունենալ հատուկ վիտամինների կամ միկրոսննդանյութերի պակասություն: Այս դեպքում ձեր տեղամասային բժիշկը կամ բժիշկը կարող են խորհուրդներ առաջարկել:

Ձևավորված վիտամիններ ընդունելիս համոզվեք, որ ձեր ընդունումը չի գերազանցում առաջարկվող օրական դեղաչափը: Որոշ վիտամիններ կարող են ձեզ վնաս հասցնել, եթե չափազանց մեծ չափաբաժիններով ընդունվեն, իսկ որոշ հավելումներ կարող են բացասաբար փոխազդել ձեր սրտային դեղամիջոցների հետ:

Կարող եմ COVID-19-ով վարակվել իմ ընտանի կենդանուց:

Ներկայումս ապացույցներ չկան, որ մարդիկ կարող են հիվանդությամբ վարակվել սովորական ընտանի կենդանիներից, ինչպիսիք են՝ կատուներն ու շները:

Կարող եմ մարդիկ COVID-19-ով վարակվել ավելի քան Ըկ անգամ:

Ընթացիկ հետազոտությունն ենթադրում է, որ COVID-19-ի դեմ իմունիտետը զարգանում է առաջին վարակվելուց հետո, ուստի նորից հնարավոր չէ հիվանդանալ: Կան վիրուսների օրինակներ, ինչպես գրիպը և սովորական մրսածությունը, որոնցով հնարավոր է վարակվել մի անգամից ավելի, քանի որ ժամանակի ընթացքում վիրուսը փոխվում է: Դեռևս մենք չգիտենք, արդյոք դա կարող է պատահել COVID-19-ի պարագայում:



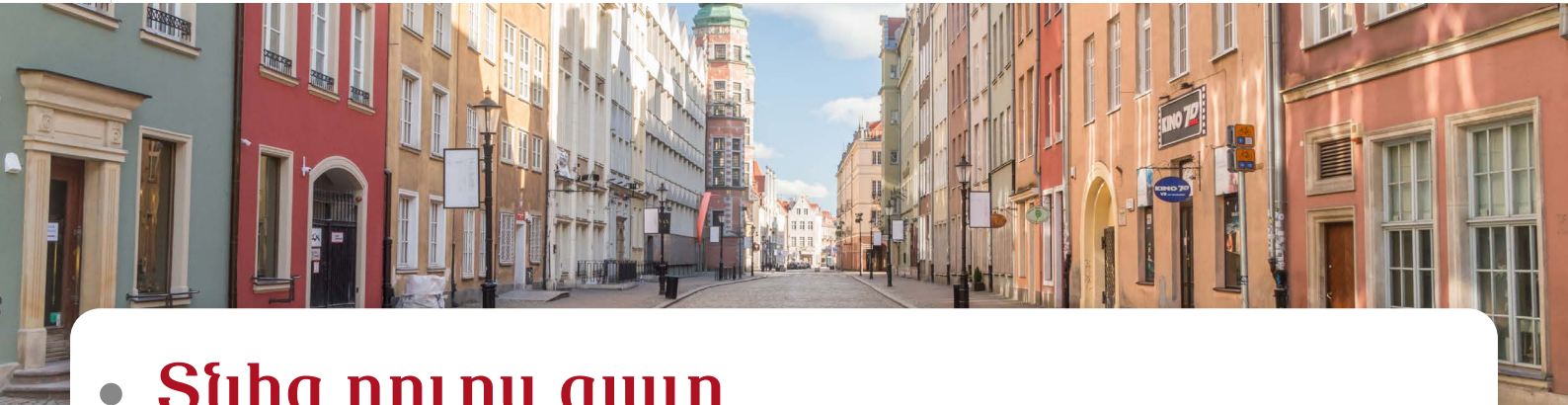
Դեղորայք

Բացի այդ, կան որոշ դեղեր, որոնք օգտագործվում են, օրինակ, նախասրտային շողացում կամ ընկճվածություն բուժելու համար, որոնք կարող են երկարացնել անձի QT ինտերվալը: Հետևաբար, ձեր բժշկի համար կարևոր է տեղեկացված լինել ձեր կողմից ընդունված բոլոր դեղամիջոցների վերաբերյալ:

Եթե Ձեզ անհրաժեշտ է հիվանդանոց ընդունվել, խնդրում ենք Շատ համոզվեք, որ վերցնում եք ձեզ հետ ձեր բոլոր դեղերի ամբողջական և նորացված ցանկը:

- **Պե՞տք է անհանգստանամ դեղորայքի պակասից:**

Ամեն ինչ արվում է, որ ապահովվի հիմնական դեղամիջոցների մատակարարումը: Անհանգստանալու պատճառ չկա: Դեղորայքի եվրոպական գործակալությունը վերահսկում է իրավիճակը և մինչ օրս չի հաղորդել հիմնական դեղամիջոցների պակաս:



- **Տնից դուրս գալը**

- **Պե՞տք է գնամ նշանակված պայմանավորվածությունների, թե՛ պետք է խուսափեմ բժշկական կենտրոններ կամ հիվանդանոցներ այցելելուց:**

Եթե ձեր հիվանդանոցում դեռ շարունակվում են նշանակված ամբուլատոր այցեր, լավ կլինի կապվել նրանց հետ և հարցնել, արդյոք դուք դեռ պետք է հաճախեք: Բազմաթիվ տեղեր չեղյալ են հայտարարում առօրյա հանդիպումները և դրանք անցկացնում են հեռախոսով կամ հնարավորության դեպքում առցանց տեսակապային գրույցի միջոցով: Կան որոշակի պայմաններ, երբ դեռևս անհրաժեշտ են դեմ առ դեմ այցեր, և դուք չպետք է այցելությունը բաց թողնեք՝ առանց նախնական խորհրդակցելու ձեր խորհրդատուի, բժշկի, բուժքրոջ կամ այլ բուժաշխատողի հետ:

- **Ես տնից դուրս ապահով եմ, որ խուսափեմ մարդաշատ տարածքներից, օրինակ, կարճ եմ այգի գնալ կամ դրսում քայլել:**

Այո, վիրուսը տարածվում է այն մարդկանցից, ովքեր ունեն վարակ, ուստի ինքնուրույն դուրս գալու խնդիր չկա: Կարևորն այն է, որ պետք է խուսափել շփումից յուրաքանչյուրի հետ, ով կարող է հիվանդ լինել: Եվրոպայում տարածված են մեծ թվով մարդկանց համատեղ միջոցառումները, որոնք չեղարկվել են վարակի տարածումը կանխելու համար: Եթե ստիպված եք լքել ձեր տունը (օրինակ՝ սննդի գնումներ կատարելու համար), ապա խնդրում ենք պահպանել երկու մետր հեռավորություն ձեր և մյուսների միջև:

- **Ես դեռ կարճ եմ ճանապարհորդել կամ օգտվել հասարակական տրանսպորտից:**

Ամեն ինչ արվում է, որ ապահովվի հիմնական դեղամիջոցների մատակարարումը: Անհանգստանալու պատճառ չկա: Դեղորայքի եվրոպական գործակալությունը վերահսկում է իրավիճակը և մինչ օրս չի հաղորդել հիմնական դեղամիջոցների պակաս:



• Հուզական բարեկեցություն

• Ես շատ անհանգիստ եմ: Կամ ինչ-որ բան, որ ես կարող եմ անել՝ լավ զգալու համար:

Սա անհանգստացնող ժամանակ է բոլորի համար, և մենք խորհուրդներ ենք տալիս, կօգնենք ձեզ հաղթահարել համավարակի շրջանում անորոշությունները, որոնց ոչ մեկը պատրաստ չէր ընդամենը մի բանի ամիս առաջ:

> **Լավ սնվեք, կանոնավոր և խնամքով:** Դուք պետք է ձեր մարմինը ուժեղ պահեք, բայց լավ սնունդը նաև ձեզ տալիս է վիտամիններ և հանքանյութեր, որոնք օգնում են պայքարել անհանգստության դեմ: Ամբողջ ծավալեղենը, մրգերն ու բանջարեղենը(բոլոր գույները) կաշխատեն կախարդանքի պես ձեր անհանգստության մակարդակի վրա և կօգնեն դրա կրճատմանը: Գիտե՛ք, որ տոբեթերը, թխվածքաբլիթները և շոկոլադը համեղ են, բայց հավելյալ շաքարի քանակն իսկապես լավ չէ անհանգստության համար: Մի քիչ հիմա և հետո լավ բան է, բայց իրականում քաղցրավենիք ուտելը կարող է ձեզ հոգեբանորեն ավելի վատթարացնել: Նույնը վերաբերում է ալկոհոլին. պահել այն նվազագույնի սահմաններում:

> **Խժժք շատ ջուր:** Հանգիստ վայրում թեյի կամ սուրճի բաժակը նույնպես զարմանալիորեն օգտակար է հանգստացնելու և ծանրաբեռնված մտքերի համար:

> **Վարժություններ:** Չնայած մենք բոլորս հիմա պետք է միմյանց նկատմամբ պահպանենք անվտանգ հեռավորություն, դա չի նշանակում, որ դուք չեք կարող դուրս գալ: Իրականում, ցերեկային լույսի ներքո(նույնիսկ, եթե ամպամած է) դուրս գալն օգտակար է ձեր հոգեկան առողջության համար: Եթե ունեք այգի, ապա քայլեք դրա շուրջը, կատարեք մեղմ(կամ ոչ այնքան մեղմ, կախված ձեր կարողությունից) մարմնամարզական վարժություններ, պարանո՞վ շարժումներ, դանդաղ երաժշտությ- յան ֆոնի վրա բարձրանալ և իջնել, այս բոլորը ձեզ համար վարժությունների օրինակներ են, որոնք կարող եք կատարել, ինչը կօգնի մեղմել անհանգստությունը: Եթե դուք պարտե՞զ չունեք, մտածեք ձեր տան այն ճանապարհի մասին, որը ստիպված չեք լինի ուրիշների հետ անցնել և քայլեք ամեն օր:

> **Օգտագործե՛ք սոցիալականացման վիրտուալ լրացումներ:** Եթե դուք ի վիճակի եք, ապա Facetime/Skype ընկերներին և ընտանիքին, նույնիսկ օրական մի անգամ, նույն կամ մեկ այլ անձի հետ, ամեն օր հանե՛ք ձեր մտավախությունները կամ զանգե՛ք նրանց: Դա ձեզ կտա պլան, մի բան, որին պետք է անհամբեր սպասել, և կապի մեջ կմտնեք ձեր աշխարհի հետ: Մտածե՛ք ուրիշների մասին, լսե՛ք նրանց հետ պատահածը և, լավ աջակցություն առաջարկելը զարմանալիորեն կնվազեցնի ձեր սեփական անհանգստությունը:

> **Զբաղվե՛ք գործերով:** Կազմե՛ք այն գործերի ցանկը, որոնք կարող եք անել, այսինքն՝ մաքրել պահարանը, վերադասավորել սենյակը, քանդել զգեստապահարանը, այգին ազատել մոլախոտերից և այլն: Պետք չէ ամեն ինչ անել այդ ցուցակի մեջ, և ոչ բոլորը միանգամից, բայց դա ձեզ հնարավորություն է տալիս հետազայում պլաններ լուծել: Այն լավ զգացողությունը, երբ ձեր ցուցակի մեջ ինչ-որ բանի հասել եք՝ անգին է:

> **Ժամանցային գործունեություն:** Լսե՛ք երաժշտություն, կարդացե՛ք գիրք, լուծե՛ք խաչքառեր, հյուսե՛ք, կարե՛ք, նկարե՛ք, և այլն, և այլն: Ինչ-որ բաներ, որոնց կատարելուց հաճույք եք ստանում, բայց հաճախ ժամանակ չունե՛ք անելու: Ցանկացած բան, որը կան կօգնի ձեզ ազատվել անհանգստացնող մտքերից, կան կպահանջի կենտրոնացում:

> **Խուսափեք չափազանց բացասական հաղորդագրություններից:** Լսե՛ք լուրերը հեռուստացույցով, հեռախոսով կամ նոութբուքով, լուրերը դիտե՛ք ընդամենը մի անգամ: Այն դեպքում, երբ մենք բոլորս պետք է իմանանք վերջին խորհուրդները կորոնավիրուսի և ինքնամեկուսացման վերաբերյալ: Լրջորեն անհանգստացնող է այն միտքը, երբ մեր ականջներն անընդհատ նույն բանն են լսում: Այն ամենը, ինչ դուք պետք է իմանաք, մատչելի կլինի մեկ նորության ընթերցմամբ: Խնդրում ենք մի հանձնվե՛ք ինքներդ ձեզ ամեն օր:

> **Շնչառություն:** Այս պարզ վարժությունն իսկապես կարող է օգնել, երբ անհանգստանում եք: Նստե՛ք կամ կանգնե՛ք հանգիստ դիրքում (ձգե՛ք և թուլացրե՛ք ձեր մկանները, որպեսզի զգաք հանգիստ և լարված վիճակների միջև տարբերությունը): Կենտրոնացե՛ք ձեր շնչառության վրա և խորը շնչե՛ք մինչև 5 և դանդաղ՝ մինչև 10 հաշվարկով: Մի քանի անգամ արե՛ք դա այնքան ժամանակ, մինչև սկսե՛ք զգալ անհանգստություն, որը բավականաչափ է ձեզ համար, որպեսզի կարողանաք կատարել վերը նշված գործողություններից մեկը:

Հղումներ

1. [World Health Organization \(WHO\) Q&A on coronaviruses](#)
2. [Coronavirus disease \(COVID-19\) advice for the public: Myth busters](#)
3. [European Centre for Disease Prevention and Control: Information on COVID-19 for specific groups: the elderly, patients with chronic diseases, people with immunocompromising condition and pregnant women](#)
4. [EMA gives advice on the use of non-steroidal anti-inflammatories for COVID-19](#)
5. [World Heart Federation \(WHF\): The link between COVID- 19 and CVD](#)
6. [COVID-19 and the cardiovascular system](#)
7. [Are patients with hypertension and diabetes mellitus at increased risk for COVID-19 infection?](#)
8. [Position Statement of the ESC Council on Hypertension on ACE-Inhibitors and Angiotensin Receptor Blockers](#)
9. [British Heart Foundation: Coronavirus: what it means for you if you have heart or circulatory disease](#)
10. [NHS: Stay at home advice](#)
11. [Coronavirus disease \(COVID-19\) advice for the public: When and how to use masks](#)
12. [COVID-19: chloroquine and hydroxychloroquine only to be used in clinical trials or emergency use programmes](#)
13. [WHO: How to handwash](#)

• www.escardio.org/COVID-19-QA

“This document is a guidance document. The ESC is not responsible or liable for any errors, omissions or inaccuracies within the translation. © The European Society of Cardiology 2020. All rights reserved”