



COVID-19 и Пациенты с ССЗ (Вопросы и ответы)

На Форум пациентов Европейского общества кардиологов (ЕОК) регулярно поступают вопросы о коронавирусе (COVID-19). В данном документе собраны полезные рекомендации международных экспертов и медицинских обществ.

Вопросы относительно лечения каждого индивидуального случая должны быть адресованы лечащему врачу.

- **Важно: Сердечные приступы и инсульты при COVID-19**
Если вы испытываете какие-либо из следующих симптомов, незамедлительно вызывайте скорую. Доверьте специалистам оценку вашего состояния.

Сердечный приступ

- › Сильная боль в груди
- › Учащенное сердцебиение
- › Одышка
- › Потеря сознания

Инсульт

- › Перекос лицевых мышц
- › Слабость в руке
- › Затрудненная речь

Помните: Даже в условиях пандемии, не откладывайте лечение. Каждая минута на счету. В больнице врачи сделают все для оказания вам помощи в отдельном и безопасном помещении.

- **Ознакомьтесь с сообщением президента Европейского общества кардиологов пациентам с заболеваниями сердца 'Appeals to "stay at home" during COVID-19 do not apply to heart attacks'**

У меня заболевание сердца. Риск заразиться вирусом COVID-19 у меня выше, чем у тех, кто не страдает от сердечно-сосудистых заболеваний?

Нет. Инфекцию может подхватить любой. Однако у людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями симптомы будут более выраженными, и сама болезнь может протекать тяжелее, чем у других.¹

Пока у большинства зараженных COVID-19 наблюдалось слабовыраженное течение болезни и такие симптомы, как боль в горле, кашель, болезненные ощущения в теле и жар. Но у некоторых пациентов (около 5%) развивалась легочная инфекция и пневмония. Пока нет данных о том, что у пациентов с ССЗ вероятность развития легочной инфекции после заражения COVID-19 высока, однако это возможно, так как при гриппе это наблюдается.¹

- **Однаков ли риск развития тяжелых симптомов COVID-19 у всех пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями, или существуют различия?**

Заражение происходит одинаково у всех людей. Вирус передается воздушно-капельным путем в следствие кашля, чихания или разговора, а также путем прикасания к зараженным поверхностям, так как вирус живет на таких поверхностях, как столы и дверные ручки в течение нескольких часов и даже дней.¹

Как только вирус попадает в организм человека, он проникает в легкие и запускает воспалительный процесс. Это оказывает двойное воздействие на сердечно-сосудистую систему. Во-первых, уровень кислорода в крови сильно падает из-за попадания инфекции в легкие, а во-вторых, воспаление приводит к резкому снижению артериального давления. В связи с этим сердце вынуждено биться чаще и сильнее, чтобы обеспечить кислородом жизненно важные органы.

В особой зоне риска находятся:

- Пациенты, получающие иммуносупрессивные препараты после трансплантации органов, химиотерапию или лучевую терапию при онкологическом заболевании, пациенты с сопутствующей лейкемией или лимфомой, кто также страдает от сердечно-сосудистого заболевания, теоретически больше рискуют заразиться и подвергнуться воздействию вируса.³
- Другие группы высокого риска включают пожилых и людей с ослабленным организмом, а также беременные женщины с сопутствующими сердечно-сосудистыми заболеваниями.³
- Пациенты с ССЗ, например, с сердечной недостаточностью, дилатационной кардиомиопатией, прогрессирующей аритмогенной кардиомиопатией правого желудочка, и пациенты с врожденными пороками сердца в зоне повышенного риска.
- Пациенты с обструктивной гипертрофической кардиомиопатией также могут быть отнесены к группе высокого риска.

Нет доказательств того, что вирус поражает имплантируемые устройства, такие как кардиостимуляторы и кардиовертеры-дефибрилляторы, или вызывает инфекционный эндокардит у пациентов с клапанным пороком сердца.

- **У меня синдром Бругада. Нужно ли мне предпринимать дополнительные меры безопасности?**

Пациенты с синдромом Бругада в частности крайне уязвимы перед аритмией, если температура тела становится выше 39°C. Такие пациенты должны немедленно начать принимать парацетамол и делать холодные компрессы.

- **У меня фибрилляция предсердий. Повышен ли у меня риск заразиться коронавирусом?**

Сама по себе фибрилляция предсердий не повышает риск заразиться вирусом. Однако многие пациенты с ФП пожилого возраста и страдают от других заболеваний, таких как сердечная недостаточность, артериальная гипертензия и диабет, что может привести к более тяжелым последствиям при заражении. Всем пациентам рекомендовано соблюдать общие меры безопасности, соблюдать социальную изоляцию, регулярно мыть руки, чтобы предотвратить заражение.¹³

- **Я читал/а, что коронавирус может вызвать такие заболевания, как сердечный приступ и аритмия, это правда?**

- > Учитывая воспалительный эффект вируса, существует теоретический риск того, что вирусная инфекция вызовет разрыв атеросклеротических бляшек (жировых отложений) в коронарных артериях, что приведет к острому коронарному синдрому (сердечному приступу). Люди, испытывающие острый дискомфорт в груди при появлении симптомов коронавируса, должны немедленно обратиться к кардиологу.
- > Тяжелые систематические воспалительные процессы могут усугублять аритмию или даже вызвать фибрилляцию предсердий у некоторых пациентов.
- > Острое воспаление, вызванное вирусной инфекцией, может ухудшить нормальное функционирование сердца и почек.

Однако не существует профилактических мер для предупреждения данных негативных состояний. Следует четко выполнять рекомендации для предотвращения заражения: социальное дистанцирование, еще лучше самоизоляция, регулярное мытье рук и т.д.

- **Повышается ли риск заражения у пациентов с заболеваниями сердца, которые также страдают от диабета или артериальной гипертензии?**

Данные из Китая, где впервые был зафиксирован коронавирус, доказывают, что у значительной части пациентов, у которых развилась тяжелая форма заболевания или даже наступила смерть, были сопутствующие патологии, такие как диабет и артериальная гипертензия. Точная причина пока не ясна. Вероятно, как диабет, так и гипертония, являются крайне распространенными заболеваниями, особенно у людей возрастной группы (старше 70 лет), среди которых смертность от COVID-19 наиболее высока.

Была опубликована статья, связывающая данную закономерность с использованием ИАПФ и БРА, которые часто назначаются для нормализации повышенного артериального давления.⁷ Стоит обратить внимание, что пока это лишь теория, которая должна быть подкреплена доказательствами. Крупные медицинские ассоциации, такие как Европейское общество кардиологов, Британское кардиологическое общество и Американская ассоциация сердца, рекомендуют продолжать прием данных препаратов (так как их положительные эффекты доказаны) и наблюдать течение болезни у пациентов с АГ и диабетом.^{8,9}

- **Говорят, что COVID-19 может спровоцировать миокардит или перикардит. Если у человека уже был миокардит/перикардит, повышается ли вероятность заболеть снова?**

Не существует доказательств, что человек, перенесший миокардит или перикардит в прошлом, подвержен риску развития тех же осложнений при заражении вирусом COVID-19. Некоторые случаи миокардита носят рецидивирующий и ремитирующий характер. На данный момент нет доказательств того, что вирус напрямую влияет на сердце. Однако острая воспалительная реакция, вызванная инфекцией, может ослабить функцию сердца и ухудшить симптомы у пациентов с сердечной недостаточностью.

- **Выше ли риск смерти от COVID-19 у людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями, чем у тех, кто не болеет?**

Старший возраст и наличие основного заболевания – в том числе сердечно-сосудистого – являются факторами риска смерти. Тем не менее, важно отметить, что большинство пациентов, даже с заболеваниями сердца, перенесли инфекцию средней тяжести и полностью выздоровели.

- **Я знаю, что не должен/не должна ехать в больницу, если мне кажется, что заразился. Но когда мне стоит обратиться к врачу, если у меня хроническое заболевание сердца?**

Если Вам кажется, что Вы заболели коронавирусом, спросите себя, сможете ли Вы справиться с симптомами дома. С жаром может помочь справиться парацетамол.

Важно: Если Вы чувствуете, что не справитесь самостоятельно дома, особенно если есть затрудненность дыхания, пожалуйста, обратитесь к врачу.

В новостях, и особенно в социальных сетях, появляются данные о том, что использование таких препаратов, как ибупрофен (нестероидные противовоспалительные препараты, или НПВП), для снижения температуры и снятия боли, может усугубить инфекцию COVID-19. Основываясь на существующей информации, Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) и Европейское агентство по лекарственным средствам (EMA) не выступают против использования ибупрофена, так как на данный момент не существует научных доказательств связи между приемом ибупрофена и ухудшения COVID-19.4 Если сомневаетесь, пожалуйста, уточните у своего лечащего врача, какой препарат безопасен для снижения температуры и/или боли.



• **Меры безопасности**

- **Существуют ли дополнительные меры защиты, которые мне стоит предпринять, чтобы снизить риск заражения, если у меня есть сердечно-сосудистое заболевание?**

Следуйте рекомендациям органов здравоохранения Вашей страны – они могут немного отличаться в разных регионах, в зависимости от количества зараженных в каждой конкретной стране.

Есть базовые рекомендации, которые следует соблюдать всем, чтобы уменьшить риск. Если Вы страдаете от сердечно-сосудистого заболевания, очень важно:

- > Избегать заболевших людей.
- > Сохранять дистанцию в 2 метра с другими людьми, когда это возможно.
- > Тщательно мыть руки с мылом в теплой воде в течение 20 секунд и более.
- > Прикрывать рот платком, когда кашляете, или кашлять в сгиб локтя.
- > Прикрывать нос платком, когда чихаете, или чихать в сгиб локтя.
- > Не прикасаться к глазам, носу и рту.
- > Дезинфицировать поверхности, к которым часто прикасаетесь: дверные ручки, ручки шкафов, вентили, выключатели и т.д.
- > Оставайтесь дома как можно дольше, в том числе работайте удаленно, если возможно.
- > Если у Вас жар (температура выше 37.8°C), кашель или инфекция дыхательных путей, Вам следует соблюдать самоизоляцию.
- > В некоторых странах Вам может быть предписаны более жесткие условия самоизоляции (например, в Италии, Франции, Испании, Бельгии).

- **В этом году я переболел/а гриппом и сделал/а прививку против пневмококковой инфекции. Защищен/а ли я от вируса?**

Нет. Вакцины против пневмонии, такие как противопневмококковые и противогриппозные прививки, не защищают от нового коронавируса.

Вирус абсолютно новый и требует своей вакцины. Ученые занимаются разработкой вакцины от коронавируса, но неизвестно, когда она появится.

Несмотря на то, что прививки против гриппа и пневмококковой инфекции не эффективны при COVID-19, вакцинация от респираторных заболеваний рекомендуется основными организациями здравоохранения, такими как Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ).

- **Стоит ли носить маску для защиты от вируса?**

Носить маску стоит тем, у кого наблюдаются симптомы в виде кашля или повышенной температуры, или если Вы ухаживаете за тем, у кого они есть.

Ношение маски тем, кто страдает от сердечно-сосудистого заболевания, не рекомендуется, так как это может затруднить дыхание. Если у Вас заболевание сердца, и Вы обеспокоены возможностью заражения вирусом, обсудите это с лечащим врачом.

Для предотвращения нехватки масок их стоит использовать только тем, кто в этом нуждается. Надевать маску необходимо правильно. У Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) есть полезная информация на эту тему.¹¹

- **Стоит ли принимать витамины или пищевые добавки? Какие именно? Защитят ли они от COVID-19?**

Прием витаминов не защитит от заражения COVID-19.

Некоторые вещества (в том числе витамин С, гидрохинон и антивирусные препараты) сейчас проходят тестирование, но подтверждающих данных их положительного эффекта при борьбе с вирусом COVID-19 пока нет.

Рацион питания, богатый свежими овощами и фруктами, рекомендован всем не только при эпидемии коронавируса. Такая диета помогает организму сохранять иммунитет на высоком уровне. В свежих фруктах и овощах содержатся намного больше необходимых нутриентов, чем в витаминах. Таким образом, всегда предпочтительнее есть больше свежих овощей и фруктов, чем пытаться восполнить необходимые элементы комбинированными таблетками.

С другой стороны, у кого-то может наблюдаться нехватка определенных витаминов или микронутриентов. В данном случае врач может назначить препарат.

Принимая комбинированные витамины, соблюдайте прописанную дозировку. Прием больших доз некоторых витаминов может навредить организму, а другие добавки могут оказать негативное воздействие, вступая в реакцию с препаратами для сердца.

- **Могу я заразиться коронавирусом от моего питомца?**

Не существует доказательств того, что люди могут заразиться вирусом от обычных домашних животных, таких как кошки и собаки.

- **Возможно ли заразиться COVID-19 повторно?**

Исследования говорят, что после первого заражения вырабатывается иммунитет к вирусу COVID-19, поэтому заразиться во второй раз невозможно. Существуют вирусы, такие как грипп и простуда, которыми можно заразиться повторно из-за их мутации. К сожалению, мы сможем судить о COVID-19 только спустя время.



• **Лечение**

- **Нужно ли мне сменить дозировку принимаемых лекарств?**

Прекращение приема или смена лекарств может быть крайне опасным и усугубит Ваше заболевание. Конкретные препараты очень эффективны при сердечной недостаточности, или они помогают контролировать высокое давление, предотвращают сердечный приступ или инсульт и так далее. Любые изменения в лечении, которые не были рекомендованы специалистом, могут привести к внезапному резкому обострению болезни.

В СМИ появлялись данные о том, что некоторые распространённые при лечении высокого артериального давления препараты (ИАПФ и БРА) повышают риск заражения коронавирусом и усугубляют инфекцию. Однако данные предупреждения не имеют какой-либо научной базы или доказательств. Таким образом, рекомендуется продолжать принимать прописанные лекарства для снижения высокого АД.⁸

Пациенты, которым прописаны препараты, снижающие иммунитет, например, после трансплантации, должны продолжать принимать их. Снижение дозировки повышает риск отторжения трансплантированного сердца.

Пожалуйста, продолжайте принимать прописанные лекарства. Если сомневаетесь, обратитесь к лечащему врачу или медицинской сестре, но не принимайте решение об отмене или смене лекарства самостоятельно.

- **Я читал/а новости о том, что пациентам с COVID-19 назначают определённые препараты, которые могут вызвать серьезные аритмии. Что нужно знать об этом?**

Пациентам с синдромом удлинённого интервала QT необходимо сообщить своему лечащему врачу о своем состоянии, если их госпитализируют. Данное заболевание является наследственным и заключается в том, что происходит задержка электрических сигналов сердца, что делает таких пациентов уязвимыми перед возникновением аритмии (нерегулярного сердцебиения). Некоторые экспериментальные препараты, применяющиеся для лечения коронавируса, могут удлинять интервал QT и вызывать аритмию у некоторых пациентов. Речь идет о хлорохине, антималярийном агенте и антиретровирусных препаратах.¹²

Кроме того, некоторые препараты, применяющиеся для лечения фибрилляции предсердий или депрессии, могут также удлинять интервал QT. Таким образом, важно, чтобы врач знал обо всех принимаемых препаратах.

Если вам необходима госпитализация в больницу, убедитесь, что у вас с собой есть полный список принимаемых лекарств!

- **Стоит ли мне волноваться из-за нехватки лекарств?**

Были предприняты меры для обеспечения необходимых запасов жизненно важных лекарственных препаратов. Нет причин для волнения. Европейское агентство по лекарственным средствам проводит мониторинг ситуации и докладывает, что нехватки важнейших препаратов нет.



- ## Выход из дома

- **Стоит ли мне посещать назначенные консультации врача, или лучше избежать походов в больницы и медицинские центры?**

Если в больнице продолжают принимать пациентов амбулаторно, то будет не лишним позвонить и уточнить, стоит ли Вам приходить на прием. Многие медицинские центры отменяют прием или проводят консультации по телефону и видеочату, если это возможно. Есть ряд заболеваний, при которых личная консультация врача необходима, поэтому пропускать визит без согласования с лечащим врачом, консультантом или медсестрой не стоит.

- **Безопасно ли находиться вне дома, если избегать оживленных общественных мест, например, гулять в парке или на улице?**

Да. Заразиться можно от инфицированных людей, поэтому выйти на прогулку одному можно. Важно избегать любых контактов с теми, кто может быть болен. Все мероприятия с большим количеством участников были отменены везде в Европе, чтобы не допустить распространения вируса. Если Вам необходимо выйти из дома (например, в магазин), пожалуйста, соблюдайте дистанция в 2 метра с другими людьми.

- **Можно ли путешествовать и пользоваться общественным транспортом?**

Пожалуйста, ознакомьтесь с национальными рекомендациями Вашей страны и решениями властей. Во многих странах все поездки, не являющиеся необходимыми, были запрещены, а людей просят оставаться дома. Власти разных регионов рекомендуют по возможности избегать использования общественного транспорта, или, по крайней мере, сохранять дистанцию в 2 метра с другими пассажирами.



• **Эмоциональное состояние**

• **Мне неспокойно. Что я могу сделать, почувствовать себя лучше?**

Это сложное время для всех, поэтому мы подготовили советы, которые помогут Вам справится с чувством неопределенности, окружающее пандемию, к которой никто из нас не был готов еще пару месяцев назад.

> Питайтесь регулярно и правильно. Необходимо сохранять тело сильным, а в здоровой еде содержатся необходимые витамины и минералы, которые помогут бороться с тревогой. Цельные злаки, фрукты и овощи (всех цветов) сделают свое дело и уменьшат симптомы тревожности. Конечно, сладости и мучное очень вкусные, но повышенное употребление сахара не сможет справиться с ситуацией. Употребление сладкого в меру и иногда ничем не грозит, но зачастую психологически может стать еще хуже. То же касается и алкоголя: старайтесь свести его до минимума.

> Пейте много воды. Чашка чая или кофе также может помочь успокоиться и отбросить тревожные мысли.

> Делайте физические упражнения. Хотя мы все должны соблюдать правила безопасности, в том числе социальную дистанцию, это не значит, что выходить на улицу нельзя. Напротив, прогулка пойдет на пользу. Если у Вас есть сад, Вы можете бороться с тревожностью многими способами. Например, гулять по саду, выполнять аэробные упражнения, исходя из Вашего уровня подготовки, прыгать на скакалке, подниматься и спускаться по лестнице под музыку. Если сада нет, подумайте о новом маршруте, которым Вы можете прогуляться, не сталкиваясь с большим количеством людей. И гуляйте каждый день.

> Используйте современные технологии для общения. Если у Вас есть возможность общаться с друзьями и семьей по Facetime или Skype, делайте это каждый день. Разговаривайте с одними и теми же людьми или каждый день с новыми. Или позвоните им. Это может стать важной повесткой дня, тем, к чему Вы будете готовиться, и что поможет сохранить связи. Думая о других, слушая о том, что с ними произошло за день, и предлагая помочь, будет замечательно способствовать снятию Вашего напряжения и уменьшению тревожности.

> Занимайтесь домашними делами. Составьте план дел, например, привести в порядок вещи в шкафу, переставить мебель в комнате, разобрать вещи, прополоть сад и т.д. Нет необходимости выполнить все пункты из списка или делать их за один раз, но Вам будет чем заняться, если почувствуете тревогу. Чувство выполненного дела также станет положительным фактором.

> Придумывайте развлечения. Послушайте музыку, почитайте книгу, разгадайте кроссворд, повяжите, пошейте, порисуйте. Любое из занятий, которое приносит Вам радость, но на которое всегда не хватает времени. Все, что поможет избежать негативных мыслей и потребует концентрации, сможет помочь.

> **Избегайте негативных новостей и переписок.** ТПросматривайте новости по телевизору или в сети Интернет только один раз в день. И хотя всем нам необходимо знать последние рекомендации относительно коронавируса и режима самоизоляции, постоянное прослушивание новостей может спровоцировать серьезные негативные последствия для психики. Все, что нужно знать, Вы можете прочитать или услышать за один раз. Пожалуйста, не нагружайте себя дополнительно.

> **Правильно дышите.** Следующее простое упражнение может действительно помочь справиться с тревогой. Примите расслабленное положение сидя или стоя (напрягите и затем расслабьте мышцы, чтобы почувствовать разницу между напряженным и расслабленным состоянием). Сосредоточьтесь на своем дыхании, сделайте глубокий вздох, считая до 5, и медленный глубокий выдох, считая до 10. Повторите несколько раз, пока не почувствуете, что тревога начала покидать Вас, и выполните один из советов выше.

• Ссылки

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