

COVID-19 ir širdies ligomis sergantys pacientai (klausimai ir atsakymai)

*Europos Kardiologų Draugijos (EKD) Pacientų forumas sulaukė daug klausimų apie koronavirusą (COVID-19). Šiame dokumente pateikiamos naudingos tarptautinių institucijų ir medicinos draugijų rekomendacijos.
Jūsų individualaus gydymo klausimais prašome kreiptis į Jūsų gydytoją.*

Svarbu: miokardo infarktas ir insultas COVID-19 metu

Jei pasireiškė kuris nors iš žemiau išvardintų simptomų, nedelsdami skambinkite **greitosios pagalbos telefonu 033**. Leiskite greitosios pagalbos specialistams įvertinti Jūsų simptomus.

Miokardo infarktas

- stiprus skausmas krūtinėje
- smarkus širdies plakimas
- dusulys
- alpimas

Insultas

- veido raumenų sustingimas, asimetrija
- silpnumas rankose
- kalbos sutrikimas

Atminkite: net pandemijos metu - nedelskite. Kiekviena minutė yra svarbi. Ligoninės personalas padarys viską, kad gydytų jus atskirtoje, saugioje aplinkoje.

Perskaitykite EKD prezidentės pranešimą širdies ligomis sergantiems pacientams „[Raginimai, likti namuose](#)“ per COVID-19 netaikomi širdies priepuoliams“.

Sergu širdies liga. Ar aš rizikuoju susirgti COVID-19 labiau nei tie, kurie neturi širdies ligų?

Ne. Virusą gali užsikrėsti bet kas. Tačiau žmonėms, sergantiems širdies ligomis, yra didesnė tikimybė infekcijos simptomams pasireikšti ar sirgti sunkesne infekcijos forma nei kitiems.¹

Iki šiol, dauguma žmonių, užsikrėtusių koronavirusu, serga nestipria COVID-19 liga, pasireiškiančia gerklės skausmu, kosuliu, skausmais ir karščiavimu, tačiau kai kuriems žmonėms (iki 5%) išsivysto krūtinės ląstos infekcija / pneumonija. Mes dar tiksliai nežinome ar žmonės, sergantys širdies ligomis, užsikrėtę koronavirusu, labiau linkę į krūtinės ląstos infekcijas, tačiau tai yra tikėtina, nes panašiai yra kitų virusinių ligų metu, pvz. sergant gripu.¹

- **Ar sunkių COVID-19 simptomų atsiradimo rizika yra panaši visiems pacientams, sergantiems širdies ligomis, ar yra skirtumų?**

Užsikrėtimas yra vienodas visiems žmonėms. Virusas perduodamas oru per lašelius nuo užkrėsto žmogaus jam kosint, čiaudint ar kalbant, arba liečiant užkrėstus paviršius, nes virusas gali išgyventi kelias valandas ar net dienas ant tokių paviršių, kaip stalai ir durų rankenos.¹

Virusui patekus į kūną jis sukelia tiesioginę plaučių pažeidą ir skatina uždegiminį atsaką, kuris širdies ir kraujagyslių sistemai sukelia stresą dviem būdais. Pirma, užkrėtus plaučius, sumažėja deguonies kiekis kraujyje, antra, pats uždegiminis viruso poveikis sukelia kraujospūdžio sumažėjimą. Tokiais atvejais širdis plaka greičiau ir stipriau tam, kad deguonimi aprūpintų pagrindinius organus.

Padidintos rizikos grupės yra šios:

- > Teoriškai didžiausia rizika užsikrėsti virusu ir neatsilaikyti jo poveikiui yra asmenims, kurių imuninė sistema susilpnėjusi, pavyzdžiui: pacientams po transplantacijos, vėžiu sergantiems pacientams, kuriems taikoma chemoterapija ar intensyvi radioterapija, pacientams, sergantiems leukemija ar limfoma ir širdies ligomis.
- > Kitos didelės rizikos grupės yra senyvo amžiaus ir trapūs (angl. „frail“) žmonės, taip pat nėščios moterys, sergančios gretutinėmis širdies ir kraujagyslių ligomis.³
- > Didžiausia rizika yra asmenims, sergantiems širdies ligomis, tokiomis kaip širdies nepakankamumas, dilatacinė kardiomiopatija, pažengusi aritmogeninė dešiniojo skilvelio kardiomiopatija, ir pacientams su įgimta cianozine širdies liga.
- > Pacientai, kuriems nustatyta hipertrofinė obstrukcinė kardiomiopatija, taip pat gali būti priskiriami didelės rizikos kategorijai.

Nėra duomenų, kad virusas užkrėstų implantuojamus prietaisus (pvz. širdies stimulatorius ir kardioverterius defibriliatorius), arba sukeltų infekcinį endokarditą tiems, kurie serga vožtuvinėmis širdies ligomis.

- **Man nustatytas Brugada sindromas, ar reikėtų imtis kokių nors ypatingų atsargumo priemonių?**

Pacientams, sergantiems Brugada sindromu, yra ypač pavojingas kūno temperatūros padidėjimas daugiau 39°, nes didėja gyvybei grėsmingų ritmo sutrikimų tikimybė. Šie pacientai karščiavimą turi agresyviai gydyti paracetamoliu ir vėsia / drungna kempine.

- **Sergu prieširdžių virpėjimu - ar turiu didesnę riziką užsikrėsti koronavirusu?**

Prieširdžių virpėjimas savaime nepadidina infekcijos rizikos. Nepaisant to, daugelis prieširdžių virpėjimu sergančių pacientų yra vyresnio amžiaus ir turi gretutinių ligų, tokių kaip širdies nepakankamumas, hipertenzija ir diabetas, dėl kurių jie gali sirgti sunkesne ligos forma. Visiems pacientams patariama laikytis bendrų apsaugos priemonių, tokių kaip socialinė distancija, dažnas ir kruopštus rankų plovimas tam, kad būtų išvengta infekcijos.

- **Skaičiau, jog koronavirusas gali sukelti širdies problemų, tokių kaip infarktas ar aritmijos, ar tai tiesa?**

> Atsižvelgiant į viruso sukeltą uždegiminį poveikį egzistuoja teorinė rizika, kad virusinė infekcija gali sukelti aterosklerozinių plokštelių (riebalinių sandėlių) plyšimą vainikinėse arterijose ir sukelti ūminius koronarinius sindromus (miokardo infarktą). Asmenys, patiriantys stiprų diskomfortą krūtinėje, pasireiškus COVID-19 simptomams, turėtų nedelsdami skambinti greitosios pagalbos tarnybai **telefonu 033**.

> Sunkūs sisteminiai uždegiminiai susirgimai kai kuriems asmenims gali sustiprinti aritmiją ar net sukelti prieširdžių virpėjimą.

> Ūminis virusinės infekcijos sukeltas uždegimas gali pabloginti ir širdies ir inkstų veiklą.

Nėra aiškių būdų išvengti šių pablogėjimų. Turėtumėte griežtai laikytis rekomendacijų, kad išvengtumėte paties užsikrėtimo: pvz. laikytis socialinės distancijos, o dar geriau – saviizoliacijos, dažno rankų plovimo ir pan.

- **Ar širdies ligomis sergantys pacientai, kurie taip pat serga ir cukriniu diabetu ir (arba) hipertenzija, patenka į didesnės rizikos grupę?**

Kinijos, kur liga atsirado, duomenys rodo, kad didelė dalis mirusiųjų nuo koronavirusinės infekcijos ir tų, kuriems išsivystė sunki ligos forma, turėjo tokių gretutinių ligų, kaip diabetas ir hipertenzija. Tiksliai to priežastis kol kas nėra aiški. Tikėtina, kad tiek hipertenzija tiek diabetas yra paplitę tarp visų gyventojų, ypač toje amžiaus grupėje (virš 70 metų), kurioje mirštamumas nuo COVID-19 infekcijos yra didžiausias.

Publikuotas straipsnis, susiejęs šiuos pastebėjimus su angiotenziną konvertuojančio fermento inhibitorių (AKFI) ir angiotenzino II receptorių blokatorių (ARB) vartojimu (vaistų, kurie yra įprasti padidėjusiam kraujospūdžiui gydyti).⁷ Svarbu pabrėžti, kad tai yra tik teorija, kuri nėra pagrįsta jokiais įrodymais. Pagrindinės sveikatos organizacijos, tokios kaip Europos kardiologų draugija, Britanijos širdies draugija ir Amerikos širdies asociacija, rekomenduoja tęsti šių vaistų vartojimą, nes jų teigiamas poveikis yra tvirtai įrodytas, stebint hipertenziją ir diabetu sergančių pacientų COVID-19 ligos eigą.^{8,9}

- **Yra pranešimų, kad COVID-19 gali sukelti miokarditą ar perikarditą. Jei anksčiau sirgote miokarditu / perikarditu, ar esate labiau linkę užsikrėsti antrą kartą?**

Nėra duomenų, kad asmeniui, kuriam praeityje buvo miokarditas ar perikarditas, yra didesnė rizika išsivystyti tai pačiai COVID-19 komplikacijai. Pripažįstama, kad kai kurie miokardito atvejai turi atkryčius ar yra recidyvuojantys. Koronavirusas gali tiesiogiai užkrėsti širdį, be to, ūminis infekcijos sukeltas uždegiminis atsakas gali pabloginti širdies veiklą ir pasunkinti simptomus pacientams, sergantiems širdies nepakankamumu.

- **Ar žmonėms, sergantiems širdies ligomis, yra didesnė tikimybė mirti nuo COVID-19, nei tiems, kurie neturi širdies ligų?**

Iki šiol mirties rizikos veiksniai buvo vyresnis amžius ir gretutinės, tame tarpe ir širdies, ligos. Svarbu pabrėžti, kad dauguma pacientų, net ir sergantys širdies ligomis, sirgo lengva infekcijos forma ir visiškai pasveiko.

- **Žinau, kad neturėčiau vykti į ligoninę, jei įtariu, kad esu užsikrėtęs, tačiau kada turėčiau kreiptis į gydytoją, jeigu turiu širdies ligą?**

Jei manote, kad sergate COVID-19, paklauskite savęs, ar galite susitvarkyti su simptomais namuose. Karščiavimą galima kontroliuoti vartojant paracetamolį. **Svarbu: jei jums nepavyksta kontroliuoti simptomų, ypač jei jaučiate dusulį, kvieskite greitąją pagalbą telefonu 033.**

Buvo pranešimų, ypač socialinėse žiniasklaidos priemonėse, kuriuose teigiama, kad tokie vaistai kaip ibuprofenas (vadinamieji nesteroidiniai vaistai nuo uždegimo arba kitaip - NVNU), skirti mažinti karščiavimą ir malšinti skausmą, gali pabloginti COVID-19. Remiantis šiuo metu turima informacija Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) ir Europos vaistų agentūra (EMA) nepasisako prieš ibuprofeno naudojimą, nes šiuo metu nėra jokių mokslinių įrodymų, patvirtinančių ryšį tarp ibuprofeno ir COVID-19 pablogėjimo. Jei abejojate, kokius vaistus saugu vartoti karščiavimui ir (arba) skausmui malšinti, kreipkitės į gydytoją.



• **Apsauga**

• **Ar yra kokių nors papildomų priemonių, kurių turėčiau imtis siekdama(s) sumažinti savo riziką susirgti, nes jau sergu širdies liga?**

Sekite savo šalies autoritetingų sveikatos priežiūros institucijų rekomendacijas – jos gali nežymiai skirtis skirtingose šalyse priklausomai nuo ligos paplitimo.

Yra tam tikros priemonės, kurių turėtų imtis kiekvienas, siekdamas sumažinti savo riziką susirgti. Jei Jūs sergate širdies liga žemiau išvardinti patarimai yra svarbūs:

- > Venkite žmonių, kurie serga.
- > Laikykitės dviejų metrų atstumo nuo kitų žmonių, kai tik tai yra įmanoma.
- > Dėmesingai plaukite rankas su muilu ir šiltu vandeniu netrumpiau 20 sekundžių.¹³
- > Užsidenkite burną servetėle kai kosite arba kosėkite į vidinę alkūnės dalį.
- > Užsidenkite nosį servetėle kai šnypščiate arba tam naudokite vidinę alkūnės dalį.
- > Venkite rankomis liesti akis, nosį ir burną.
- > Valykite dažnai liečiamus paviršius, pvz. durų rankenas, laikiklius, elektros jungiklius ar vairą dezinfektantu, siekdami pašalinti virusą.
- > Likite namuose tol, kol tai yra įmanoma (įskaitant darbą iš namų).
- > Jei jūs karščiujate (37.8°C ar daugiau), kosite ar jaučiate simptomus, sietinus su infekcija krūtinės ląstoje – stenkitės save izoliuoti nuo kitų žmonių.
- > Tam tikrose šalyse jūsų gali būti paprašyta laikytis griežtesnės saviizoliacijos.

• **Aš sirgau gripu ir buvau paskiepytas vakcina nuo pneumokoko šiemet, ar aš esu apsaugotas nuo viruso?**

Ne. Vakcinos nuo plaučių uždegimo sukėlėjų, tokios kaip vakcina nuo pneumokoko, gripo neapsaugo nuo naujojo koronaviruso.

Šis virusas yra labai naujas ir skiriasi nuo iki šiol buvusiųjų, todėl reikalinga vakcina skirta būtent jam. Mokslininkai stengiasi sukurti vakciną nuo koronaviruso, tačiau šiuo metu nežinoma, kada ji bus prieinama.

Nors vakcinos nuo gripo ir pneumokoko yra neefektyvios prieš COVID-19, tačiau skiepai nuo kvėpavimo takų infekcijų yra labai rekomenduojami pagrindinių sveikatos organizacijų (tokių kaip Pasaulio sveikatos organizacija [PSO]), siekiant apsaugoti Jūsų sveikatą.

- **Ar turėčiau dėvėti kaukę siekdama(s) apsisaugoti nuo viruso?**

Daugelyje Europos šalių šiuo metu privaloma naudoti medžiagines kaukes, pvz., naudojantis viešuoju transportu arba vykstant į prekybos centrą. Todėl svarbu visada pasitarti su vietos valdžios institucijomis dėl rekomendacijų jūsų vietovėje.

Pasaulio sveikatos organizacija skatina naudoti medžiagines (nemedicines) kaukes, ypač aplinkoje, kurioje gali būti neįmanoma išlaikyti fizinio atstumo, pavyzdžiui, viešajame transporte, parduotuvėse ar kitoje uždaroje ar perpildytoje aplinkoje¹⁴.

Be to, Pasaulio sveikatos organizacija rekomenduoja naudoti medicines kaukes šiems asmenims¹⁴:

- > sveikatos priežiūros darbuotojams;
- > sergantiems žmonėms, kuriems pasireiškia COVID-19 simptomai arba kurie gali įtarti, kad serga COVID-19, taip pat tokių žmonių globėjams;
- > 60-ies metų ir vyresniems žmonėms arba asmenims, sergantiems ligomis (pvz., diabetu, arterine hipertenzija, širdies ligomis, plaučių ligomis ar vėžiu).

Svarbu nepamiršti, kad kaukės turėtų būti naudojamos kartu su kitomis pagrindinėmis infekcijų prevencijos ir kontrolės priemonėmis, pvz., rankų higiena ir fiziniu atstumu, nes vien jos neapsaugo nuo COVID-19. Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) turi apie tai naudingos informacijos.¹¹

- **Ar galiu vartoti vitaminus ar kitus maisto papildus? Kuriuos? Ar jie mane apsaugo nuo COVID-19?**

Vitaminų kompleksų vartojimas jūsų neapsaugos nuo COVID-19.

Keletas medžiagų (įskaitant vitaminą C, hidroksichlorokviną bei priešvirusinius vaistus) yra tiriamos dėl savo galimo poveikio COVID-19 infekcijai, tačiau iki šiol nėra patikimos informacijos, susijusios su jų vartojimu.

Dieta, kuri yra praturtinta šviežiomis daržovėmis ir vaisiais, visada rekomenduojama siekiant užtikrinti gerą imuninės sistemos atsaką ir ne tik esant COVID-19. Šviežiose daržovėse ir vaisiuose yra daug didesnis reikalingų medžiagų kiekis nei vitaminų piliulėse. Dėl šių priežasčių yra daug naudingiau valgyti daug šviežių daržovių ir vaisių, nei kompensuoti juos vartojant sudėtinius papildus.

Daliai žmonių gali trūkti tam tikrų vitaminų ar kt. medžiagų, todėl tokiais atvejais šie žmonės turėtų pasitarti su savo šeimos ar kitu gydytoju.

Vartodami sudėtinius vitaminus įsitinkinkite, jog jūsų vartojama dozė neviršija rekomenduojamos dienos dozės. Tam tikri vitaminai gali būti žalingi jei juos vartojate per didelėmis dozėmis. Tam tikri papildai gali neigiamai veikti jūsų vartojamus vaistus nuo širdies ligų.

- **Ar galiu užsikrėsti koronavirusu nuo savo augintinio?**

Šiuo metu nėra įrodymų, jog žmonės gali užsikrėsti šiuo virusu nuo savo įprastinių augintinių namuose (tokių kaip šunys ir katės).

- **Ar žmonės gali susirgti COVID-19 daugiau nei vieną kartą?**

Dar nežinome. Dabartiniai tyrimai rodo, kad daugumos po COVID-19 infekcijos pasveikusių žmonių kraujyje yra antikūnų prieš virusą. Tačiau vis dar neaišku, ar visiems COVID-19 persirgusiems asmenims susidaro pakankamai stiprių antikūnų, kad jie negalėtų pakartotinai užsikrėsti virusu. Šiuo metu atliekami moksliniai tyrimai siekiant sužinoti daugiau apie antikūnus ir imunitetą COVID-19.¹⁵

Be to, yra virusų, pavyzdžiui, gripo ir peršalimo, kuriais galima užsikrėsti daugiau nei vieną kartą, nes virusas keičiasi laikui bėgant. Kol kas nežinome, ar taip gali atsitikti su COVID-19.

Todėl, net jei persirgote COVID-19, imkitės bendrų apsaugos priemonių, pvz., laikykitės fizinės distancijos ir dažnai plaukite rankas, kad išvengtumėte infekcijos.



- **Vaistai**

- **Ar turėčiau keisti kurių nors iš savo vartojamų vaistų, skirtų širdies ligoms gydyti, dozes?**

Aišku yra tai, jog vaistų nutraukimas ar nepagrįstas dozių pakeitimas gali būti labai pavojingas ir sukelti jūsų ligos pablogėjimą. Vaistai AKFI yra labai efektyvūs širdies nepakankamumo, aukšto kraujospūdžio gydymui, siekiant užkirsti kelią infarkto ar insulto išsivystymui ir pan. Bet kokie pokyčiai jūsų gydyme, kurie nėra rekomenduoti sveikatos priežiūros specialisto, gali didinti riziką pasunkėti jūsų širdies ligai.

Žiniasklaidoje buvo pranešimų, jog AKFI ir ARB gali didinti tiek susirgimo koronavirusu tikimybę, tiek pasunkinti infekcijos eigą jau sergant. Šie pranešimai neturi mokslinio pagrįstumo, todėl yra rekomenduojama tęsti jau vartojamus vaistus kraujospūdžio mažinimui, bei tęsti kitus vaistus, kurie yra paskirti.⁸

Pacientai, vartojantys imunitetą slopinančius vaistus (pvz. po širdies transplantacijos) turėtų tęsti tuos vaistus, kurie yra paskirti. Vaistų dozių sumažinimas yra siejamas su didele transplantuotos širdies atmetimo tikimybe.

Prašome vaistus vartoti taip ir tokiomis dozėmis kaip buvo paskirta. Jei dvejojate – susisiekite su savo gydytoju ar slaugytoja, tačiau nedarykite jokių pokyčių prieš tai nepasitarę su jais.

- **Žiniasklaidoje buvo pranešimų apie vaistus, kuriais gydyta dalis COVID-19 sirgusiųjų pacientų ir kurie sukėlė pavojingus ritmo sutrikimus. Ką man apie tai reikėtų žinoti?**

Pacientai, kurie serga ilgojo QT sindromu turėtų įsitikinti, jog juos prižiūrintis gydytojas yra informuotas apie jų širdies ligą, jei šie pacientai pateko į ligoninę. Ilgojo QT sindromas yra paveldima liga, kurios metu elektriniai širdies signalai užtrunka, todėl kyla ritmo sutrikimų pavojus (nereguliarus širdies plakimas). Keletas eksperimentinių vaistų, skirtų gydyti COVID-19 sergančiuosius, gali ilginti QT intervalą ir daliai pacientų sukelti ritmo sutrikimus. Tarp šių vaistų yra priešmaliariniai (chlorokvinas) bei priešvirusiniai vaistai.¹²

Taip pat yra prieširdžių virpėjimui gydyti skirtų vaistų, kurie gali ilginti QT intervalą - svarbu, kad jūsų gydytojas žinotų visus jūsų vartojamus vaistus.

Jei jūs esate guldoma(s) į ligoninę, prašome visada su savimi turėti išsamų visų šiuo metu vartojamų vaistų sąrašą su nurodytomis vaistų dozėmis!

- **Ar turėčiau jaudintis dėl galimo vaistų trūkumo?**

Padedamos visos pastangos, kad svarbiausių vaistų tiekimas būtų užtikrintas. Nėra jokios priežasties sunerimti. Europos vaistų agentūra stebi situaciją ir yra pranešusi, jog nėra jokio svarbiausių vaistų trūkumo.



• Išvykimas iš namų

- **Ar turėčiau atvykti iš anksto paskirtiems apsilankymams sveikatos priežiūros įstaigose, ar geriau būtų jų išvengti?**

Jei Jūsų ligoninėje karantino laikotarpiu vykdomi planiniai ambulatoriniai apsilankymai, būtų gerai telefonu išsiaiškinti, ar jums vis dar reikėtų apsilankyti. Daugelis įstaigų atšaukia planines konsultacijas arba jas atlieka telefonu ar vaizdo ryšiu kai tik tai yra įmanoma. Tačiau tam tikrų situacijų metu yra būtinas "gyvas" kontaktas su pacientu ir tokiais atvejais jums nederėtų praleisti konsultacijos prieš tai nepasitarus su gydytoju, slaugytoja ar kitu sveikatos priežiūros specialistu.

- **Ar man saugu būti lauke vengiant susibūrimo vietų, t.y. ar galiu eiti į parką ar pasivaikščioti lauke?**

Taip. Virusą užsikrečiama nuo žmonių, kurie jau serga šia infekcija, todėl nėra jokių problemų jei į lauką eisite viena(s). Svarbu yra vengti kontakto su bet koku sergančiu žmogumi. Masinio susibūrimo renginiai Europoje yra atšaukti, siekiant užkirsti kelią infekcijos plitimui. Jei jums reikia išvykti iš namų (pvz. apsipirkti maisto), prašome laikytis dviejų metrų atstumo nuo kitų asmenų.

- **Ar galiu keliauti ir naudotis viešuoju transportu?**

Prašome atkreipti dėmesį į Jūsų nacionalinių bei vietinių institucijų išleistas rekomendacijas. Karantino laikotarpiu daugelyje šalių visos nebūtinios kelionės yra uždraustos bei gyventojų yra paprašyta likti namuose. Daugelyje vietų prašoma vengti naudotis viešuoju transportu jei tai yra įmanoma, arba bent jau laikytis mažiausiai dviejų metrų atstumo nuo kitų keleivių.



- **Emocinis gerbūvis**

- **Aš esu labai sunerimusi(ęs). Ar galiu ko nors imtis kad jausčiausi geriau?**

Šis laikas yra nerimą keliantis kiekvienam iš mūsų, tad mes paruošėme pasiūlymus kaip susidoroti su išskylančiais sunkumais pandemijos metu, kuriai dar prieš keletą mėnesių nei vienas nebuvome pasiruošęs.

> **Gerei maitinkitės**, valgykite sveiką maistą ir darykite tai reguliariai. Jūs turite sustiprinti save, tad gera mityba užtikrina gyvybiškai svarbių vitaminų ir mineralinių medžiagų patekimą, kurios padeda įveikti nerimą. Pilnagrūdžiai, vaisiai ir daržovės (visų spalvų) padės nugalėti ar sumažinti nerimą. Suprantame, jog pyragaičiai, sausainiai ir šokoladas yra skanūs, tačiau papildomas cukraus kiekis nerimo mažinimui – negerai. Protarpinis pastarųjų skanėstų paragavimas nėra žalingas, tačiau saldumynų valgymas gali pabloginti jūsų psichologinę savijautą. Tai tinka ir alkoholiui; stenkitės vartoti mažiausią galimą kiekį.

> **Gerkite daug vandens**. Gardus arbatos ar kavos puodelis ramioje aplinkoje taip pat netikėtai gali pagelbėti nusiraminti bei pašalinti blogas mintis.

> **Fizinis krūvis**. Nors šiuo metu turime išsaugoti saugų atstumą vieni nuo kitų, tačiau tai nereiškia, jog negalima išeiti į lauką. Išėjimas į lauką (net esant debesuotai dienai) gerina savijautą. Jei turite sodą, galite ten atlikti nesunkius (ar sunkius, atsižvelgiant į jūsų galimybes) aerobinius pratimus, pvz. šokinėti per virvutę, atlikti žingsniavimo (angl. "stepping") pratimus kartu su muzika. Visi šie pratimai gali sumažinti nerimą. Jei neturite sodo, sugalvokite maršrutą nuo namų pėsčiomis, kur jums nereikėtų būti arti kitų žmonių. Tai darykite kasdien.

> **Naudokite virtualius bendravimo būdus**. Jei gebate naudotis Facetime/Skype su draugais ir šeima, darykite tai kartą per dieną su tuo pačiu, ar kitu žmogumi, siekdami atsikratyti nerimo. Arba tiesiog paskambinkite jiems. Visa tai jus skatins laukti bendravimo, bei palaikys Jūsų ryšį su Jus supančiu pasauliu. Galvodami apie kitus, įsiklausydami į tai, kas vyksta aplinkui Jus ir pasiūlydami savo pagalbą kitiems padėsite sau sumažinti savo nerimą.

- > **Užsiimkite namų ruošą.** Sudarykite užsiėmimų, kuriuos galite atlikti, sąrašą. Pvz. išvalyti spintas, pertvarkyti kambarį, atsikratyti nereikalingų rūbų, apsodinti sodą, ir t.t. Jums nebūtina atlikti visko iš Jūsų sąrašo ir ne viską iškart, tačiau tai jums sukurs tikslų ateičiai, kai Jūs jausitės sutrikusi(ęs). Kai pasieksite kurį nors iš užsibrėžtų tikslų, būsite apdovanota(s) gera savijauta.
- > **Rekreaciniai užsiėmimai.** Klausykite muzikos, skaitykite knygas, spręskite kryžiažodžius, megzkite, siūkite, tapykite, pieškite, Darykite tai, ką Jūs mėgstate ir kam Jums iki šiol neužtekdavo laiko. Darykite tai, kas Jums padės pabėgti nuo nerimo ar pareikalaus Jūsų dėmesio sutelkimo. Visa tai Jums padės.
- > **Venkite perteklinės neigiamos informacijos.** Klausykite žinių, žiūrėkite televizijos naujienas tik kartą per dieną. Mums visiems yra būtina žinoti naujausias rekomendacijas, susijusias su pandemija ir saviizoliacija, tačiau tai reikšmingai didina nerimą, ypač kai tai nuolatos skamba ausyse. Vieną kartą perskaitykite žinias ir tai bus viskas, ką jums reikia žinoti. Nedarykite to dažniau nei kartą per dieną.
- > **Kvėpavimas.** Šis paprastas užsiėmimas išties gali sumažinti nerimą. Sėdėkite arba stovėkite atpalaiduojančioje pozoje (įtempkite ir atpalaiduokite savo raumenis taip, kad pajustumėte skirtumą). Susitelkite į savo kvėpavimą ir tęskite gilų įkvėpimą tol, kol suskaičiuosite iki 5. Iškvėpkite lėtai tol, kol suskaičiuosite iki 10. Atlikite tai keletą kartų, kol pajusite, jog nerimas atsitraukia ir jau galite atlikti aukščiau išvardintus pratimus.

Nuorodos

<https://sam.lrv.lt/lt/naujienos/lietuvos-kardiologai-pataria-pacientams-kaip-elgtis-koronaviruso-pandemijos-metu>

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"