

COVID-19 и срчани болесници (Питања и одговори)

ESC Форум Пацијената добио је многа питања везано за коронавирус (COVID-19). Овај документ обједињује многобројне препоруке међународних власти и медицинских друштава.

Питања која се односе на Ваше лечење требало би да буду упућена Вашем лекару.

Важно: Инфаркт срца и мождани удар током COVID-19

Ако осетите неке од следећих симптома, одмах позовите хитну помоћ. Пустите њих да процене ваше симптоме.

Инфаркт срца

- погоршавајући болови у грудима
- лупање и прескакње срца
- кратак дах
- несвестица

Мождани удар

- ј еднострана слабост мишића лица
- слабост у рукама
- тешкоће у говору

Запамтите: Чак и за време пандемије, не одлажите одлазак лекару. Сваки минут је важан. Болнице ће се потрудити да вас лече у одвојеном, сигурном окружењу.

Прочитајте поруку председника ESC кардиолошким пацијентима Апели „Остани код куће“ током COVID-19 не односе се на срчане ударе

Имам срчано обољење. Да ли сам у повишеном ризику да добијем COVID-19 од некога ко нема срчано обољење?

Не - било ко се може инфицирати. Међутим, људи са постојећим срчаним обољењима ће пре показивати симптоме инфекције или ће имати тежи облик инфекције од других.¹

До сада, већина људи који добију COVID-19 имају благо вирусно обољење, укључујући бол у грлу, кашаљ, бол и повишену телесну температуру, али неки људи (до 5%) развију уплау плућа / пнеумонију. Још увек нисмо сигурни да ли су људи са срчаним обољењима подложнији упали плућа узрокованом COVID-19, али је вероватније пошто они добијају упале плућа изазване другим вирусима, попут грипа.

- **Да ли је ризик од развоја тешких симптома COVID-19 сличан код свих болесника са срчаним обољењем или постоје разлике?**

Основа заразе инфекцијом је иста за све појединце. Вирус се преноси капљицама у ваздуху од стране заражене особе која кашља, кија или прича; или додиром контаминираних површина јер вирус може преживети неколико сати или чак дана на површинама као што су столови и ручке на вратима.¹

Једном када вирус уђе у тело, изазива директно оштећење плућа и покреће запаљенски одговор који проузрукује стрес на кардиоваскуларни систем на два начина. Прво, инфекцијом плућа нивои кисеоника у крви падају, друго, запаљенски ефекти самог вируса узрокују и пад крвног притиска. У таквим случајевима срце мора куцати брже и јаче да би снабдело кисеоником главне органе.

Посебно су у ризику следеће групе:

- > Појединци који имају имуносупресију, као што су пацијенти на трансплантацији, пацијенти са карциномом који примају хемотерапију или опсежну радиотерапију, пацијенти са леукемијом или лимфомом који имају срчано обољење теоријски су под највећим ризиком да се заразе и подлегну ефектима вируса.³
- > Остале групе високог ризика укључују старије и слабе особе као и труднице са присутним кардиоваскуларним болестима.³
- > Појединци са срчаним болестима, као што су срчана инсуфицијенција, дилатативна кардиомиопатија, узнапредовали облици аритмогене кардиомиопатије десне коморе и пацијенти са урођеном цијанотичном срчаном болешћу су у највишем ризику.
- > Пацијенти са опструктивним обликом хипертрофичне кардиомиопатије такође могу бити смештени у исту категорију високог ризика.

Није доказано да вирус утиче на имплантиране уређаје као што је пејсмејкер и кардиовертер дефибрилатор или узрокује инфективни ендакардитис код пацијената са валвуларном болешћу.

- **Имам Бругада синдром, постоје ли неке посебне мере предострожности?**

Пацијенти са синдромом Бругада посебно су осетљиви на фаталне аритмије у ситуацијама када телесна температура прелази 39 ° Целзијуса. Такви пацијенти морају агресивно третирати грозницу парацетамолом и хладним облогама.

- **Имам атријалну фибрилацију - Да ли сам под повећаним ризиком од инфекције коронавирусом?**

Атријална фибрилација сама по себи не повећава ризик од инфекције. Међутим, многи са атријалном фибрилацијом су старији пацијенти и имају друга обољења, попут срчане инсуфицијенције, хипертензије и дијабетеса, што их чини склонијим да добију тежи облик болести, уколико се инфицирају. Свим пацијентима се саветује да предузимају опште мере заштите попут друштвеног удаљавања и прања руку често и на одговарајући начин да спрече инфекцију.¹³

- **Прочитао сам да коронавирус може изазвати срчане проблеме попут срчаног удара или аритмија, да ли је то истина?**

- > На основу инфламаторних ефеката вируса, постоји теоријски ризик да вирусна инфекција може проузроковати руптуру атеросклеротских плакова (масних наслага) у коронарним артеријама, што доводи до акутног коронарног синдрома (срчани удар, инфаркт срца). Особе које имају интензивне тегобе у грудима удруженим са симптомима COVID-19 вируса треба одмах да се обратe стручном здравственом тиму
- > Тешка системска запаљенска стања могу погоршати аритмије или чак покренути атријалну фибрилацију код неких појединаца
- > Акутно запаљење изазвано вирусном инфекцијом може погоршати истовремено и срчану и бубрежну функцију

Међутим, не можете ништа учинити да спречите ове проблеме. Требало би да се стриктно придржавате препорука да бисте спречили да се заразите попут личног удаљавања или још боље, самоизолације, учесталог прања руку итд.

- **Да ли су срчани болесници који такође имају дијабетес и / или хипертензију под повећаним ризиком?**

Подаци из Кине, где се појавила болест, показују да значајан проценат преминулих и оних који су развили тешку форму болести, имали коморбидитете попут дијабетеса и хипертензије. Прави разлог за то остаје нејасан. Вероватно је да истовремено хипертензија и дијабетес преовладавају у општој популацији, нарочито у старосној групи (преко 70 година) где је смртност од инфекције COVID-19 највећа.

Постоји чланак који повезује ово опажање са употребом инхибитора ангиотензин-конвертујућег ензима и блокатора ангиотензинских рецептора, који су уобичајени лекови који се користе у лечењу високог крвног притиска. Важно је нагласити да је ово теорија која тек треба да се поткрепи доказима. Главне здравствене организације попут Европског удружења кардиолога, Британског кардиолошког друштва и Америчког удружења за срце препоручују да се настави са терапијом тим лековима (пошто је њихова корист добро познати), док надгледају напредак болести код пацијената са хипертензијом и дијабетесом.^{8,9}

- **Постоје извештаји да COVID-19 може изазвати миокардитис или перикардитис. Ако сте раније имали миокардитис / перикардитис, да ли сте под повећаним ризиком да га поново развијете?**

Нема доказа да је особа која је у прошлости боловала од миокардитиса или перикардитиса изложена већем ризику од развоја исте компликације са COVID-19. Утврђено је да неки случајеви миокардитиса имају поновни и ремитентни ток. До данас нема доказа да вирус одговоран за COVID-19 директно инфицира срце; међутим, акутни запаљенски одговор изазван инфекцијом може погоршати функцију срца и погоршати симптоме код пацијената са срчаном инсуфицијенцијом.

- **Да ли су људи са срчаном болешћу под повећаним ризиком умирања од COVID-19 у односу на оне који немају ?**

До сада, старије животно доба и присуство основних стања - укључујући и срчана - били су фактори ризика за смрт. Ипак, важно је нагласити да је већина пацијената, чак и оболелих од срчаних болести, имала благе инфекције и потпуно су се опоравили.

- **Знам да не бих смео да идем у болницу ако мислим да сам заражен, али када треба да потражим лекарску помоћ ако имам постојеће срчано обољење?**

Ако мислите да имате инфекцију COVID-19, запитајте се да ли сами можете да третирате симптоме код куће. Грозница се може сузбити парацетамолом.

Важно: Ако сматрате да нисте у стању да сами лечите симптоме код куће, посебно ако осећате недостатак даха, потражите лекарску помоћ.

Постоје вести, посебно на друштвеним медијима, које сугеришу да лекови попут ибупрофена (тзв. нестероидни антиинфламаторни лекови или НСАИЛ) који се користе за снижавање телесне температуре и лечење бола могу погоршати COVID-19. На основу тренутно доступних информација, Светска здравствена организација (СЗО) и Европска агенција за лекове (ЕМА) не препоручује престанак употребе ибупрофена, јер тренутно нема научних доказа који би успоставили везу између ибупрофена и погоршања COVID-19.4. Уколико нисте сигурни, питајте свог доктора који лек је сигуран да узмете да бисте лечили повишену температуру и / или бол .



• **Заштита**

- **Постоје ли неке додатне мере које би требало да предузнем како бих смањио ризик од обољевања, јер имам срчану болест?**

Придржавајте се савета здравствених власти Ваше земље - то ће се разликовати од земље до земље, у зависности од броја случајева у Вашој земљи.

Постоје ствари које би сви требало да ураде да би ограничили свој ризик. Ако имате срчано обољење, важно је следеће:

- > Избегавајте људе који су болесни.
- > Држите одстојање од два метра удаљености од других појединаца кад год је то могуће.
- > Темељно оперите руке сапуном и топлом водом најмање 20 секунди.¹³
- > Покријте уста марамицом или унутрашњом страном зглоба руке када кијате или кашљете.
- > Покријте нос марамицом или унутрашњом страном зглоба руке када кијате или кашљете.
- > Избегавајте додиривање очију, носа и уста.
- > Очистите често додириване површине попут кваке, ручке, управљача или прекидача за светло, дезинфекцијским средством за уклањање вируса.
- > Останите код куће што је више могуће, укључујући и рад од куће, ако је то изводљиво.
- > Ако имате симптоме повишене телесне температуре (температура од 37,8 ° Ц или више), кашаљ или инфекцију грудног коша, сами се морате изоловати.
- > Неке државе од Вас захтевају стриктније мере изолације (на пример, Италија, Француска, Шпанија, Белгија).

• **Ове године сам примио вакцину против грипа и пнеумокока, да ли сам заштићен од овог вируса?**

Не. Вакцине против упале плућа, као што су пнеумококна вакцина и вакцина против грипа, не пружају заштиту против новог коронавируса.

Вирус је толико нов и другачији да је потребна његова сопствена вакцина. Истраживачи покушавају да развију вакцину против коронавируса, али није јасно када ће то постати доступно.

Иако вакцине против грипа и пнеумокока нису ефикасне против COVID-19, вакцинације против респираторних болести препоручују велике здравствене организације, као што је Светска здравствена организација (СЗО), како би заштитиле Ваше здравље.

• **Да ли треба да носим маску да бих се заштитио(ла) од овог вируса?**

Светска здравствена организација се залаже за употребу текстилних (немедицинских) маски у случајевима приликом којих немате могућност да се дистанцирате, на пример, у јавном превозу, у продавницама или ако се нађете у гужви.

СЗО препоручује употребу медицинских маски особама старијим од 60 година или свима онима који већ имају здравствене проблеме (као што су дијабетес, висок крвни притисак, срчана обољења).

Ако имате неко срчано обољење и осећате да Вам ношење маске отежава дисање, обратите се лекару.

Важно је да запамтите да употребу маски треба комбиновати са другим кључним мерама превенције.

- **Могу ли узимати витамине или друге додатке исхрани? Које? Да ли ме штите од COVID-19?**

Узимање формулисаних витамина неће вас заштитити од COVID-19.

Ефекти неколико средстава на COVID-19 (укључујући витамин Ц, хидроксихлорокин и антивирусна средства) се тренутно испитују, али још увек нису доступни поуздани подаци. Дијета заснована на свежем воћу и поврћу углавном се увек препоручује - не само током COVID-19, како бисте помогли вашем телу да одржи функционалан имуни систем. Свеже воће и поврће садржи много шири спектар потребних хранљивих састојака од витаминских пилула. Због тога је увек боље јести пуно свежег поврћа и воћа него покушавати надокнадити формулисаним хранљивим материјама.

С друге стране, неким појединцима заиста недостају специфични витамини или (микро-) нутријенти. У том случају ће Ваш лекар опште праксе или интерниста бити у могућности да вам пружи савет.

Приликом узимања формулисаних витамина, молимо водите рачуна да Ваш унос не пређе препоручену дневну дозу. Неки витамини могу Вам наштетити ако се узимају у превеликим дозама, а неки суплементи могу негативно деловати на Ваше лекове за срце.

- **Могу ли добити COVID-19 од свог љубимца?**

Тренутно нема доказа да људи могу добити болест од уобичајених кућних животиња попут мачака и паса.

- **Да ли особа може више пута да се зарази вирусом COVID-19?**

Још увек не знамо. Тренутна истраживања указују на податак да се у крви већине људи који су имали инфекцију вирусом COVID-19 налазе антитела на овај вирус. Међутим, постоје врсте вируса, као што је вирус грипа, којима можемо да се заразимо више пута јер се временом мењају. Још неко време нећемо знати да ли то може да се догоди и са вирусом COVID-19.

Према томе, чак и ако сте се опоравили од инфекције вирусом COVID-19, наставите да предузимате опште мере заштите.



- **Лекови**

- **Да ли треба да променим неку од доза мојих лекова за срце?**

Оно што је јасно јесте да би престанак или промена лекова могла да буде веома опасна и да вам погорша стање. Ови лекови су веома ефикасни за срчану инсуфицијенцију, и за контролу високог крвног притиска да би се спречио срчани удар или мождани удар и тако даље. Било које промене у Вашем лечењу које није препоручио здравствени радник могу Вас довести у већи ризик од погоршања Вашег срчаног стања.

У медијима се појављују извештаји да неки уобичајени лекови за лечење високог крвног притиска (тзв. АЦЕ-инхибитори и блокатори ангиотензинских рецептора) могу повећати ризик од инфекције и тежину инфекције коронавирусом.

Међутим, ово упозорење нема чврсту научну основу или доказе који би га подржали. Због тога се топло препоручује да наставите са узимањем лекова за крвни притисак како је прописано.⁸

Пацијенти који су на имunosуспресивним лековима, на пример након трансплантације срца, требало би да наставе да узимају ове лекове како је прописано. Смањење доза повезано је са повећаним ризиком да претрпите одбацавање трансплантираног срца.

Молимо узмите све лекове онако како је прописано. Ако сте у недоумици, обратите се свом лекару или медицинској сестри, али не правите никакве промене пре него што разговарате са њима.

- **Објављене су вести о лековима који се дају неким пацијентима COVID-19 који могу изазвати опасне аритмије. Шта морам да знам?**

Пацијенти са Дугим QT синдромом морају бити сигурни да је њихов лекар упознат са њиховим срчаним стањем, уколико су примљени у болницу. Дуг QT синдром је наследно стање где долази до кашњења електричних сигнала срца, што чини људе подложним аритмијама (неправилни откуцаји срца). Неки експериментални лекови који се процењују за лечење пацијената са COVID-19 могу продужити QT интервал и код неких појединаца изазвати аритмију. Ови лекови укључују хлорокин, анти маларијско средство и антиретровирусне лекове.¹²

Уз то, постоје неки лекови који се користе за лечење, на пример, атријалне фибрилације или депресије, који могу да продуже QT интервал код човека. Због тога је важно да Ваш лекар буде свестан свих лекова које узимате.

Ако требате да будете примљени у болницу, обавезно увек са собом понесите комплетну и ажурирану листу свих лекова!

- **Да ли би требало да се бринем због недостатака лекова?**

Све се ради да се обезбеди одржавање залиха основних лекова. Нема разлога за бригу. Европска агенција за лекове надгледа ситуацију и до данас није известила да постоји недостатак основних лекова.



Одлазак од куће

- **Да ли треба да наставим са заказаним терминима или треба да избегавам одлазак у медицинске центре или болнице?**

Ако Ваша болница још увек заказује амбулантне прегледе, било би добро контактирати их и питати да ли још увек треба да дођете на заказани преглед. Многа места отказују рутинске прегледе или их обављају преко телефона или путем видео позива где год је то могуће. Постоје одређени услови у којима су посете лицем у лице још увек потребне и не би требало да пропустите посету а да се претходно не консултујете са својим лекаром, медицинском сестром или другим здравственим радником.

- **Да ли сам безбедан изван куће, под условом да избегавам гужве, нпр. могу ли ићи у парк или прошетати напољу?**

Да. Вирус се добија од људи који имају инфекцију, тако да нема проблема да сами изађете напоље. Важно је избегавати контакт са свима који би могли бити болесни. Догађаји који окупљају велики број људи отказани су широм Европе како би се спречило ширење заразе. Ако морате да напустите свој дом (нпр. због куповине хране), држите растојање од два метра удаљености између себе и других.

- **Могу ли и даље путовати или користити јавни превоз?**

Молимо обратите пажњу на смернице које су објавиле Ваше националне и локалне власти. У многим земљама су забрањена сва небитна путовања и грађани су замољени да остану код куће. У многим местима се препоручује избегавање јавног превоза, ако је могуће, или држање растојања најмање 2 метра од других путника.



Емотивно благостање

Веома сам анксиозан. Могу ли нешто да урадим да се осећам боље?

Ово је емотивно тешко време за све и пружамо савете који ће Вам помоћи да се решите несигурности око пандемије за коју нико од нас није био спреман само неколико месеци раније.

- > **Једите добро, редовно и здраво.** Морате одржавати телесну снагу, али добра храна такође вам даје виталне витамине и минерале који помажу у борби против анксиозности. Целовите житарице, воће и поврће (свих боја) деловаће попут магије на ниво ваше анксиозности и помоћи да је умањите. Знамо да су колачи, кекс и чоколада укусни, али повишен унос шећера заиста није добар за анксиозност. Повремен унос слаткиша је добар, али стално једење слаткиша може на Вас негативно психолошки утицати. Исто важи и за алкохол; свести на минимум.
- > **Пијте пуно воде.** Лепа шоља чаја или кафе на мирном месту такође изненађујуће помаже у смиревању и повлачењу анксиозних мисли.
- > **Вежбајте.** Иако се сада сви морамо држати на сигурној удаљености, то не значи да не можете изаћи. У ствари, излазак на дневном светлу (чак и ако је облачно) ће бити користан за Ваше ментално здравље. Ако имате башту, шетате вртом, изводите лаке (или не тако лаке, у зависности од ваших способности) аеробне вежбе, прескакање конопца, лако корачање горе-доле уз музику, све су то примери вежби које можете изводити које ће помоћи ублажавању анксиозности. Ако немате врт, размислите о путу којим можете кренути од куће где нећете бити у непосредној близини другима и ићи у шетњу. Сваки дан.
- > **Користите виртуелне методе дружења.** Ако сте у могућности да преко Facetime / Skype-а се видите са пријатељима и породицом, чак и једном дневно, учините то како би олакшали анксиозност. Или их позовите. То ће вам дати нешто чему ћете се радовати - и одржаће Вам контакт са светом. Размишљање о другима, слушање онога што им се догађа и пружање подршке делује изненађујуће на начин да Вам помогне да смањите властиту анксиозност.
- > **Останите заузети послом.** Направите списак ствари које можете да урадите. тј. очистите тај ормар, преуредите собу, пребаците гардеробу, окопајте башту итд. Не морате радити све на списку, и не све одједном, али вам даје ствари које можете радити када имате осећај анксиозности. Осећај када нешто урадите са своје листе је непроцењив.
- > **Рекреативне активности.** Слушајте музику, читајте књигу, решавајте укрштене речи, плетите, шијте, сликајте, цртајте, итд.. било шта што волите да радите, али често немате времена за то. Све што ће вам или пружити бег од анксиозних мисли или захтевати концентрацију, помоћи ће Вам.

> **Избегавајте прекомерно примање негативних порука.** Слушајте и гледајте вести на ТВ-у или телефону / лаптопу само једном дневно. Иако сви треба да знамо најновије савете у вези са корона вирусом и самоизолацијом, бити стално окружен њима може да изазове појачану анксиозност. Све што треба да знате биће довољно у читању вести једном дневно.

> **Дисање.** Ова једноставна вежба заиста може помоћи када се осећате анксиозно. Седите или стојите у опуштеном положају (затегните и олабавите мишиће тако да осетите разлику између опуштеног и затегнутог стања). Концентришите се на дах и дубоко удахните до броја 5 и издахните полако до броја 10. Учините то неколико пута, све док не почнете да осећате смањену анксиозност тако да можете да извршите неку од горе наведених активности

Превод: Dr Nikola Bošković, Dr Srđan Dedić
Супервизор: Prof. dr Ana Đorđević Dikić

Литература

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”