

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

- **Одинаков 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 прикосновения 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 понижению 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).

- **Нужно ли мне носить маску, чтобы защитить себя от вируса?**

Всемирная организация здравоохранения призывает использовать тканевые (немедицинские) маски в тех случаях, когда невозможно соблюдать дистанцию, например, в общественном транспорте, в магазинах или в местах скопления людей.

ВОЗ рекомендует использовать медицинские маски людям в возрасте 60 лет и старше или лицам с хроническими заболеваниями (такими как сахарный диабет, гипертония, сердечно-сосудистые заболевания).

Если вы страдаете заболеванием сердца и чувствуете, что ношение маски затрудняет дыхание, проконсультируйтесь с врачом.

Важно помнить, что использование масок должно дополняться другими основными профилактическими мерами.

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

Прием витаминов не защитит от заражения COVID-19. Некоторые вещества (в том числе витамин С, гидрохинон и противовирусные 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 содержится 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.

- **Можно ли заразиться COVID-19 несколько раз?**

Мы пока не знаем. Проводимые в настоящее время исследования показывают, что у большинства людей, перенесших COVID-19, в крови присутствуют антитела к вирусу. Тем не менее, мы знаем о вирусных заболеваниях, таких как грипп, которыми можно заразиться несколько раз, так как с течением времени вирусы меняются. Пройдет некоторое время, прежде чем мы выясним, произойдет ли это с COVID-19.

Поэтому, даже если вы заразились COVID-19 и уже выздоровели, продолжайте применять общие меры защиты.



● 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?**

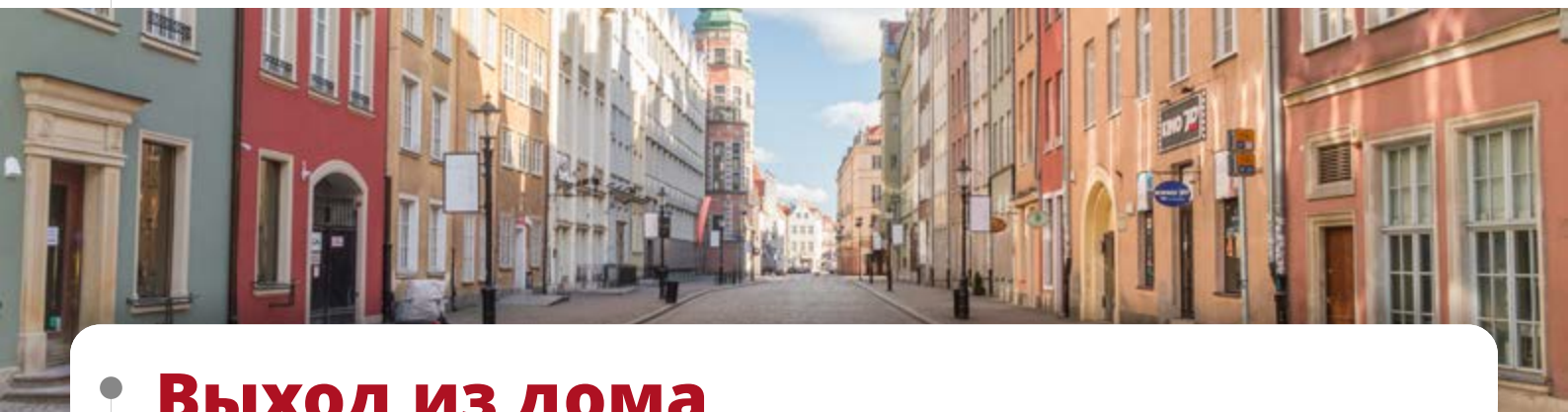
Пациентам с синдромом удлинённого интервала QT необходимо сообщить своему лечащему врачу о своем состоянии, если их госпитализируют. Данное заболевание является наследственным и заключается в том, что происходит задержка электрических сигналов сердца, что делает таких пациентов уязвимыми перед возникновением 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 беспокойно. Что я могу сделать, почувствовать себя лучше?

Это сложное время для всех, поэтому мы подготовили советы, которые помогут Вам справиться 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 помощь, 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.** Просматривайте 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 упражнения 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