

COVID-19 и Пациенты с ССЗ

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

- **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

У большинства инфицированных COVID-19 наблюдается слабовыраженное течение болезни, включая такие симптомы, как боль в горле, кашель, болезненные ощущения в теле и жар, однако, у некоторых пациентов (около 5%) развивалась легочная инфекция/пневмония. Пока нет данных о том, что у пациентов с ССЗ вероятность развития легочной инфекции после заражения COVID-19 высока, однако это возможно подобно развитию инфекции при других вирусах, таких как грипп.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 от больного человека в следствие кашля, чихания или разговора, а также путем прикасания к инфицированным 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, что 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:

- > Теоретически, 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, больше подвержены риску заражения и воздействия вируса.³
- > Другие группы высокого риска включают пожилых и людей с ослабленным организмом, а также беременные женщины с сопутствующими сердечно-сосудистыми заболеваниями.³
- > Повышенному риску подвержены пациенты с ССЗ, например, с сердечной недостаточностью, дилатационной кардиомиопатией, прогрессирующей аритмогенной кардиомиопатией правого желудочка, и пациенты с врожденными пороками сердца.
- > 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 жизнеугрожающим аритмиям при повышении температуры тела выше 39°C. Эти пациенты должны немедленно начать принимать парацетамол и делать холодные компрессы.

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

- > Учитывая воспалительный эффект вируса, теоретически, существует риск, что вирусная инфекция может вызвать разрыв атеросклеротических бляшек (жировых отложений) в коронарных артериях, что приведет к острому коронарному синдрому (сердечному приступу). Люди, испытывающие острый дискомфорт в грудной клетке, при появлении симптомов коронавируса, должны немедленно обратиться к врачу.
- > Тяжелые систематические воспалительные процессы могут усугублять аритмию или даже спровоцировать у некоторых пациентов фибрилляцию предсердий. .
- > Острое воспаление при вирусной инфекции ухудшает функцию 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 и/или артериальной гипертензии?**

Данные из Китая, где впервые было зафиксировано заболевание, указывают, что у значительной части пациентов, у которых развилась тяжелая форма или даже наступила смерть, были сопутствующие патологии, такие как диабет и артериальная гипертензия. Точная причина пока не ясна. Вероятно, как диабет, так и гипертензия, 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 применением ингибиторов ангиотензин превращающего фермента и блокаторов ангиотензина II (ИАПФ/БРА), которые часто назначаются для нормализации повышенного артериального давления.⁷ Стоит обратить внимание, что пока это лишь теория, которая требует подтверждения. 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 за течением болезни у пациентов с АГ и диабетом.^{8,9}

- **Есть данные, что COVID-19 может вызвать миокардит или перикардит. Если в прошлом человек уже перенес миокардит/перикардит, повышается ли вероятность заболеть повторно?**

Отсутствуют доказательства, что человек, в прошлом перенесший миокардит или перикардит, подвержен риску развития подобных осложнений при заражении вирусом COVID-19. Некоторые случаи миокардита носят рецидивирующий и ремитирующий характер. На данный момент нет доказательств прямого влияния вируса на сердце. Однако, острая воспалительная реакция, вызванная инфекцией, может ухудшить сердечную функцию и усугубить 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?**

На сегодня, пожилой 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 легкую форму инфекции и полностью выздоровели.

- **В новостях говорят, что самые тяжелые случаи заболевания COVID-19 наблюдались среди пожилых и людей с хроническими заболеваниями. «Люди с хроническими заболеваниями» также были пожилыми, или это относится ко всем возрастам?**

По данным из Китая и других стран большинство умерших от COVID-19 были старше 70 лет и страдали от серьезных сердечных и легочных заболеваний. Тем не менее, большинство пациентов старшего возраста и с хроническими заболеваниями перенесли легкую форму инфекции и полностью выздоровели.

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

Спросите себя, сможете ли Вы справиться с симптомами дома, если Вам кажется, что Вы заболели COVID-19. 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), используемые с целью снижения температуры и снятия боли, могут усугубить инфекцию COVID-19. Основываясь на существующей информации, Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) и Европейское агентство по лекарственным средствам (ЕМА) не выступают против использования ибупрофена, так как на данный момент нет научных доказательств связи между приемом ибупрофена и ухудшением COVID-19.⁴ Если есть сомнения, пожалуйста, уточните у своего лечащего врача, какой препарат безопасен для снижения температуры и/или боли.

Важно: Очень важно, чтобы Вы не пренебрегали симптомами сердечно-сосудистого заболевания, если испытываете их на фоне эпидемии коронавируса. Если Вы чувствуете боль в груди во время физических упражнений или находясь в покое, затрудненное дыхание, учащенное сердцебиение или слабость на грани обморока, Вам необходимо срочно вызвать скорую помощь. Специалисты оценят Ваше состояние на основе симптомов и общего осмотра, прежде чем принимать решение о госпитализации.



• Профилактика

- **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 несколько отличаться в разных регионах, в зависимости от количества инфицированных в каждой конкретной стране.

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

- > Избегайте инфицированных людей.
- > По возможности сохраняйте дистанцию с другими людьми в 2 метра.
- > Тщательно мойте руки с мылом в теплой воде в течение 20 секунд и более.
- > Во время кашля прикрывайте рот платком или кашляйте в локтевой сгиб.
- > Когда чихаете, прикрывайте нос платком или чихайте в локтевой сгиб.
- > Не прикасайтесь к глазам, носу и рту.
- > Дезинфицируйте поверхности, к которым часто прикасаетесь: дверные ручки, ручки шкафов, вентили, выключатели и т.д.

- **Стоит ли мне рассматривать самоизоляцию во избежание инфицирования?**

Самоизоляция подразумевает пребывание дома как можно дольше и отсутствие контактов с другими людьми.¹⁰ В одних странах вводится самоизоляция, в других нет, но следующие правила применимы ко всем Европейским странам:

- > Вам следует соблюдать самоизоляцию в случае жара (повышение температуры тела выше 37.8°C), кашля или инфекции дыхательных путей.
- > Если у Вас нет симптомов, избегайте контакты с больными людьми, даже если они «слегка приболели».
- > Оставайтесь дома как можно дольше, в том числе по возможности работайте дистанционно.
- > В некоторых странах Вас могут попросить соблюдать условия более жесткой 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, такие как противопневмококковые и противогриппозные, 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 эти симптомы есть.

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

Для предотвращения дефицита масок их стоит использовать только тем, кто в этом нуждается. Необходимо правильно надевать и утилизировать маску. У Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) есть полезная информация на эту тему.¹¹

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

На данный момент нет доказательств того, что люди могут заразиться вирусом от домашних животных, таких как кошки и собаки.

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

По данным исследований иммунитет к вирусу COVID-19 вырабатывается после первого заражения, поэтому повторное заражение невозможно. Существуют вирусы, такие как грипп и простуда, которыми можно заразиться ни один раз 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, тем самым предотвращают сердечный приступ или инсульт и так далее. Любые изменения в лечении, которые не были согласованы с вашим лечащим врачом, могут привести к внезапному резкому ухудшению заболевания.

В СМИ появлялись данные о том, что некоторые препараты, широко применяемые при лечении высокого артериального давления (ИАПФ и БРА) повышают как риск заражения Коронавирусом, так и усугубляют течение заболевания. Однако, данные предостережения не имеют какой-либо научной базы или доказательств. Таким образом, строго рекомендуется продолжать прием назначенных лекарств для снижения высокого АД.⁸

Пациенты, которым назначены препараты, снижающие иммунитет, например, после трансплантации, должны продолжать принимать их. Снижение дозировки повышает риск отторжения трансплантата.

Пожалуйста, продолжайте принимать лекарства в соответствии с назначением. Если есть сомнения, обратитесь к лечащему врачу или медицинской сестре, но не принимайте решений об их отмене или смене самостоятельно.

- **Стоит ли мне волноваться о возможном дефиците 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 из их сообщения следует, что на сегодня дефицита важнейших препаратов нет.



Выход из дома

- **Стоит ли мне посещать назначенные консультации врача, или лучше избегать 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 по возможности консультации по телефону и видеочату. Есть ряд заболеваний, при которых личное присутствие необходимо, 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 возможно болен. В Европе все мероприятия с большим количеством участников повсеместно были отменены, чтобы не допустить распространения вируса. Если Вам необходимо выйти из дома (например, в магазин), пожалуйста, соблюдайте дистанцию в 2 метра с другими людьми.

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

Пожалуйста, ознакомьтесь с рекомендациями Национальных и местных органов управления Вашей страны. Во многих странах все поездки, за исключением необходимым, были запрещены, а жителей просят оставаться дома. Во многих странах по возможности рекомендовано избегать использования общественного транспорта, или, в крайнем случае, сохранять дистанцию в 2 метра с другими пассажирами.



Эмоциональное состояние

Мне беспокоит. Что я могу сделать для улучшения самочувствия?

В это сложное для всех время мы подготовили советы, которые помогут Вам справиться с чувством неопределенности, окружающее пандемию, к которой буквально пару месяцев назад никто из нас не был готов.

> Питайтесь регулярно и правильно. Вам необходимо поддерживать свою физическую форму, а в здоровой еде содержатся необходимые витамины и минералы, которые помогут в борьбе с тревогой. Цельные злаки, фрукты и овощи (всех цветов) помогут уменьшить симптомы тревожности. Сладости, с высоким содержанием сахара, такие как торты, печенье и шоколад, не помогают справляться с тревогой. Употребление сладкого в меру возможно обойдется и без последствий, но зачастую ухудшает психологическое состояние. Эти же рекомендации касаются приема алкоголя: старайтесь свести к минимуму.

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

> Делайте физические упражнения. Несмотря на необходимость соблюдения дистанции, это не означает, что нельзя выходить на улицу. Напротив, прогулка пойдет на пользу. Если у Вас есть сад, Вы можете бороться с тревожностью различными способами. Например, можно гулять по саду, выполнять аэробные упражнения, исходя из Вашего уровня подготовки, прыгать на скакалке, подниматься и спускаться по лестнице под музыку. Если сада нет, проложите маршрут для прогулки от Вашего дома, который позволит быть на расстоянии от других людей. И гуляйте каждый день.

> Используйте современные технологии для общения. Если Вы можете общаться с семьей и друзьями по Facetime или Skype, старайтесь это делать хотя бы один раз в день, при этом Вы можете общаться с одними и теми же людьми или каждый день с разными, это позволит выбросить тревогу из головы. Вы также можете позвонить им. Вы сможете начать планировать- ожидать чего-либо, а также это поможет сохранить Вашу связь со внешним миром. Думая о других, слушая о том, что с ними произошло за день, и предлагая помощь, будет замечательным образом способствовать снятию Вашего напряжения и уменьшению тревожности.

> Занимайтесь домашними делами. Составьте список дел, например, навести порядок в шкафу, заняться перестановкой мебели, разобрать вещи, прополоть сад и т.д. Конечно, нет необходимости выполнять все пункты и делать это за один раз, но в случае тревоги, Вы сможете отвлечься на этот список. Ощущение завершенного дела также будет благотворно влиять на Вас.

> Активное времяпрепровождение. слушайте музыку, читайте книги, разгадывайте кроссворды, вяжите, шейте, рисуйте и т.д.. любое занятие, которое приносит Вам радость, но на которое всегда не хватает времени. Полезным будет все, что поможет избежать негативных мыслей и потребует концентрации.

> **Избегайте негативных новостей и переписок. Желательно прослушивать, просматривать новости по** телевизору или в сети Интернет один раз в день. Нам необходимо знать последние рекомендации относительно Коронавируса и режима самоизоляции. Однако, данные новости, поступающие регулярно, могут привести к серьезным негативным эффектам на психическое здоровье. Поэтому, всю необходимую информацию Вы можете получить за один раз. Пожалуйста, не нагружайте себя дополнительной информацией.

> **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 отступать и Вы в силах выполнить один из перечисленных советов.

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](#)

• www.escardio.org/COVID-19-QA