



Koronavirusas ir širdies ligos:
*Lietuvos kardiologų draugija ir
Lietuvos Širdies asociacija rekomenduoja*

Svarbu žinoti, kad sergantieji lėtinėmis ligomis ir vyresnio amžiaus žmonės - labiausiai pažeidžiama gyventojų grupė - turi didelę sunkių komplikacijų riziką užsikrėtus koronavirusu. Jeigu Jūs sergate širdies, kraujagyslių, plaučių, inkstų liga ar cukriniu diabetu, esate persirgę miokardo infarktu, turite padidėjusį arterinį kraujo spaudimą, esate po organų transplantacijos, gydotės imunitetą slopinančiais vaistais ar esate nėščia, saviizoliacija ir reguliarus įprastinių vaistų vartojimas Jums ypatingai svarbūs. Natūralu, kad dabar jaučiate nerimą dėl sveikatos ir bendros tvarkos pokyčių, todėl pateikiame keletą patarimų.

Kaip dabar turiu vartoti vaistus dėl savo širdies ligos?

- *Tvarkingai vartokite Jūsų kardiologo arba šeimos gydytojo paskirtus vaistus. Pasikeitus būklei pasitarkite su kardiologu arba šeimos gydytoju dėl tolesnės vaistų vartojimo tvarkos. Konsultuotis ir gauti vaistų receptus rekomenduojama nuotoliniu būdu. Optimalu turėti 3 mėnesių vaistų atsargas.*

Jeigu susirgsiu COVID-19 infekcija, ar turėčiau atsisakyti kurių nors širdies vaistų?

- *Šiuo metu socialiniuose tinkluose plinta nemažai klaidingos informacijos apie kraujospūdį mažinančių ir priešuždegiminių vaistų neigiamą poveikį užsikrėtusiems koronavirusu. Išanalizavus literatūrą, kuri apima tik tam tikras teorines prielaidas apie galimą koronaviruso sąveiką su ląstelių receptoriais (tyrimai tik su pelėmis), tvirtai teigiame, kad jokių patikimų įrodymų apie tokių vaistų kaip angiotenziną konvertuojančio fermento inhibitorių (AKFI) ar angiotenzino receptorių blokatorių (ARB) neigiamą poveikį nėra (o praėjus tik 3 mėnesiams nuo naujo viruso atsiradimo ir negali būti). Kaip ir daugelis autoritetinių Europos ir Jungtinių Amerikos Valstijų kardiologų ir kitų specialistų draugijų, rekomenduojame tęsti gydytojų paskirtus vaistus; jų nutraukimas gali būti labai pavojingas dėl lėtinių ligų paūmėjimo, naujo miokardo infarkto ar insulto išsivystymo rizikos. Be to, Pasaulinė Sveikatos organizacija ir Europos Vaistų agentūra paneigė žinutę apie ibuprofeno sąsają su koronaviruso infekcijos blogėjimu.*

Koks turėtų būti mano fizinis aktyvumas?

- *Darykite kvėpavimo mankštą ir fizinius pratimus namie, jogos pratimus, naudokite svarelius, kilimėlį, guminį kamuolį, pratimų vaizdo įrašus. Jeigu Jūsų amžius <60 m., pasivaikščiokite gamtoje tokiose vietose, kur tarp žmonių yra didelis atstumas. Tačiau vyresniems nei 60 m. nerekomenduojama palikti namų be būtinos priežasties.*

Kaip aš galiu apsaugoti save ir kitus nuo užsikrėtimo?

- *Apribokite socialinius kontaktus iki šeimos narių, laikykitės 2 metrų atstumo nuo kitų asmenų, kuo toliau nuo sergančiųjų. Nesilankykite viešose vietose, svečiuose, venkite viešojo transporto.*

- *Jeigu šeimoje kartu gyvena seneliai, pasistenkite užtikrinti maksimalią jų izoliaciją nuo jaunesnių šeimos narių, venkite fizinio kontakto, kuo dažniau plaukite rankas ir valykite paviršius.*
- *Objektai, kuriuos reikia dažnai valyti ir dezinfekuoti: stalai, durų rankenos, elektros jungikliai, vonios ir tualetų įranga, telefonai, klaviatūros, planšetės. Plaukite rankas vandeniu ir muilu 20-30 sekundžių po apsilankymų parduotuvėse ir kitose viešose vietose. Dezinfekuokite rankas. Stenkitės neliesti akių, burnos, nosies.*

Jeigu mano būklė pablogėtų, ar gausiu pagalbos iš kardiologų?

- *Kardiologai pasiruošę ligoninėse teikti visas reikalingas skubias paslaugas - gydyti miokardo infarktą, atlikti širdies zondavimą, implantuoti elektrokardiostimuliatorių, gydyti intensyvios terapijos skyriuje - nepriklausomai nuo jų užsikrėtimo koronavirusu. Specialistai naudos asmeninės apsaugos priemones ir remsis gydymo protokolais, adaptuotais COVID-19 ekstremaliai situacijai. Bus toliau vykdomos konsultacijos telefonu ir nuotolinis vaistų išrašymas. Prireikus bus skiriami vizitai laikantis ekstremalios situacijos ir karantino taisyklių. Saugant pacientus nuo užsikrėtimo ir mobilizuojant gydytojų pajėgas sunkiems ligoniams gydyti planinės konsultacijos laikinai atidedamos.*