

COVID-19: поради та відповіді на актуальні питання людей із захворюваннями серця

Порушення з боку серцево-судинної системи — найпоширеніші неінфекційні захворювання людства. Під час пандемії COVID-19 пацієнти хвилюються, що вірус може вплинути на стан здоров'я та процес лікування.

Найчастіші запитання пацієнтів із захворюваннями серця

У мене хворе серце. Чи вищий у мене ризик захворіти на COVID-19 порівняно з людьми зі здоровим серцем?

Ні – заразитися COVID-19 однаковий ризик у кожної людини, але різними є реакції організмів. Тому люди з існуючими серцевими захворюваннями мають вищий ризик серйозних проявів інфекції.

Наразі більшість людей, які захворіли на COVID-19, мають відносно легке вірусне захворювання із симптомами болю в горлі, кашлю, ломоти в тілі та лихоманки, проте у деяких (5–15%) розвивається ураження легень (запалення легень, пневмонія).

Ще немає певних доказів, що у людей з існуючими серцевими захворюваннями частіше розвивається пневмонія на тлі COVID-19, але це досить ймовірно, оскільки вони мають вищий ризик розвитку пневмонії під час ураження іншими вірусами, такими як вірус грипу

Чи є відмінності у ступені ризику розвитку тяжких симптомів COVID-19 у пацієнтів із різними серцевими захворюваннями?

Процес зараження інфекцією однаковий для всіх людей. Вірус передається через краплі у повітрі від зараженої людини, що кашляє, чхає або розмовляє; або через дотик до забруднених поверхонь, оскільки вірус може перебувати протягом декількох годин або навіть днів на поверхнях, таких як столи та ручки дверей, ін.

Після потрапляння в організм вірус викликає пряме ураження легень і запускає запальну реакцію, що вражає серцево-судинну систему двома способами: 1) під час ураження легень, падає рівень кисню в крові; 2) запальний вплив самого вірусу також спричиняє падіння артеріального тиску. У таких випадках навантаження на серце зростає, воно повинно битись швидше і сильніше, щоб забезпечити киснем основні органи

Під особливим ризиком знаходяться такі групи хворих:

- Люди з імуносупресивними станами, такі як пацієнти після трансплантації органів, хворі на рак на тлі хіміотерапії або променевої терапії, хворі на лейкемію або лімфому, у яких є захворювання серця
- Люди похилого віку
- Вагітні з супутніми серцево-судинними захворюваннями.
- Хворі із серцевою недостатністю, дилатаційною кардіоміопатією, важкими формами аритмогенної правошлуночкової кардіоміопатії, а також пацієнти із вродженими ціанотичними вадами серця
- Пацієнти з обструктивною формою гіпертрофічної кардіоміопатії.

Немає даних щодо можливості ураження вірусом імплантованих пристроїв, таких як кардіостимулятори та кардіовертери-дефібрилятори, або можливості розвитку інфекційного ендокардиту у хворих із клапанною вадою серця

Кажуть, що коронавірус може викликати такі серцеві захворювання, як інфаркт або аритмія, це правда?

- Існують теоретичні ризики того, що вірусна інфекція може спричинити розрив атеросклеротичних бляшок у коронарних артеріях, а це, у свою чергу, може призвести до розвитку гострого коронарного синдрому (інфаркту). Якщо Ви або хтось із Ваших близьких відчув сильний дискомфорт у грудях під час симптомів коронавірусу, слід негайно викликати 103.
- Важкі системні запальні процеси можуть погіршити перебіг аритмії або навіть спровокувати фібриляцію передсердь у деяких людей.
- Гостре запалення, викликане вірусною інфекцією, може погіршити роботу серця та нирок.

Тому Вам слід суворо дотримуватися рекомендацій, щоб запобігти зараженню, наприклад, дотримуватись особистої дистанції або, ще краще, самоізолюватись та часто мити руки

Чи мають кардіологічні пацієнти з діабетом та/або гіпертонією вищий ризик?

Дані спостережень за пацієнтами у КНР з COVID-19 свідчать про те, що значна частина людей, які не вижили, та тих, у кого розвинулися важкі симптоми хвороби, мала супутні захворювання, такі як цукровий діабет та гіпертонія. Імовірною причиною є велика поширеність як гіпертонії, так і цукрового діабету серед загальної популяції, особливо серед людей старшого віку (старших 70-ти років), у яких смертність від COVID-19 є найвищою. Організації охорони здоров'я, такі як Європейське кардіологічне товариство, Британське кардіологічне товариство та Американська асоціація серця, рекомендують обов'язково продовжувати приймати рекомендовані Вашим лікарем ліки для стійкого контролю гіпертонії та діабету

Чи знаходяться люди з хворобами серця під вищим ризиком смерті від COVID-19 порівняно з людьми без кардіологічних захворювань?

Наразі старший вік та наявність супутніх захворювань, включаючи хвороби серця, є факторами ризику виникнення ускладнень та смерті при зараженні COVID-19. Тим не менш, важливо підкреслити, що більшість пацієнтів, навіть ті, хто має захворювання серця, перенесли COVID-19 у легкій формі та повністю одужали

Чи потрібно мені змінювати дозу моїх ліків від хвороби серця?

Очевидно, що припинення прийому чи зміна дозування кардіологічних ліків без попередньої консультації з лікарем можуть бути дуже небезпечними і призвести до погіршення Вашого стану.

Було декілька повідомлень у засобах масової інформації про те, що деякі препарати для лікування високого артеріального тиску (так звані інгібітори АПФ та блокатори рецепторів ангіотензину) можуть підвищувати як ризик зараження, так і тяжкість перебігу COVID-19. Однак ці повідомлення не мають надійної наукової основи та доказів. Тому наполегливо рекомендується продовжувати приймати ліки для контролю артеріального тиску за призначенням лікаря.

Приймайте всі свої ліки, призначені Вашим лікарем, чітко як він прописав! Якщо виникають запитання – проконсультуйтеся телефоном виключно з Вашим лікарем

Я щодня відчуваю тривогу. Що можна зробити, щоб почуватися краще?

Наразі тривожний час для всіх людей. Наступні поради допоможуть Вам впоратися із невизначеністю, пов'язаною з пандемією, до якої ніхто з нас не був готовий.

•**Їжте смачно, регулярно та корисно.** Вам потрібно підтримувати силу свого тіла, також здорова їжа забезпечить Вас життєво важливими вітамінами та мінералами, що допомагають боротися з тривогою. Цільні зерна, фрукти та овочі (усіх кольорів) допоможуть зменшити рівень тривожності. Хоча торти, печиво та шоколад дуже смачні, але зайве цукрове навантаження не є корисним для боротьби з тривогою. Періодичне вживання солодоців – це добре, але постійна присутність солодоців у раціоні може навіть збільшити рівень тривоги. Те ж саме стосується алкоголю, потрібно звести його споживання до мінімуму.

•**Пийте багато води та іншої рідини.** Чашка чаю чи кави може бути напрочуд корисним засобом для заспокоєння та позбавлення від тривожних думок.

•**Фізичні вправи.** Виконуйте фізичні вправи. Сьогодні є безліч онлайн програм та сервісів, де Ви зможете вибрати для себе відповідне фізичне навантаження.

•**Використовуйте віртуальні методи спілкування.** Якщо Ви маєте змогу, то щодня зв'язуйтеся зі своїми друзями та сім'єю через Skype або інші відео-месенджери, щоб відволіктися від тривоги. Або телефонуйте їм. Це дасть Вам план активності на дні уперед і підтримуватиме Ваш зв'язок зі світом. Думати про інших, слухати про те, що з ними відбувається, пропонувати свою підтримку – все це дивовижно допомагає зменшити власну тривожність.

•**Будьте зайняті справами.** Складіть список справ, які Ви можете зробити самостійно, наприклад, навести лад у шафі, пере брати книги, прополоти сад і т. д. Вам не обов'язково робити все за списком, але обдумування цього списку, Вашого плану на найближчий час допоможе у разі посилення відчуття занепокоєння.

•**Конструктивна діяльність.** Слухайте музику, читайте книги, розв'язуйте кросворди, в'яжіть, шийте, малюйте, готуйте та смакуйте. Будь-які речі, які Вам подобається робити, але на які, зазвичай, не вистачало часу. Вам допоможе все, що вимагатиме зосередженості та забезпечить втечу від тривожних думок.

•**Уникайте надмірних негативних повідомлень.** Слухайте новини, дивіться новини по телевізору чи на телефоні/ноутбуці лише один раз на день. Хоча всім нам потрібно знати останні поради щодо коронавірусу та самоізоляції, постійне перебування у такому тривожному інформаційному просторі викликає занепокоєння.

•**Дихання.** Ця проста вправа дійсно може допомогти, коли ви відчуваєте занепокоєння. Сядьте або встаньте в розслабленому положенні (напружте і послабте м'язи, щоб Ви могли відчути різницю між розслабленим і напруженим станом).

Концентруйтеся на своєму диханні і вдихніть глибоко і рахуйте до 5-ти, після чого повільно видихніть, рахуючи до 10-ти. Зробіть це кілька разів, поки Ви не почнете відчувати, як тривога стихає.

Чи варто мені робити заплановані візити до мого лікаря або слід уникати відвідування медичних центрів та лікарень?

Якщо у Вашій лікарні все ще проводяться планові амбулаторні прийоми, слід зателефонувати до них і запитати, чи обов'язково Вам відвідувати свого лікаря фізично або можна поспілкуватися з ним по телефону. Існують певні умови, коли візити віч-на-віч все ще потрібні, і Вам не слід пропускати запланований візит, попередньо не проконсультувавшись із лікарем.