

Інформаційне повідомлення щодо COVID-19, яке спеціаліст охорони здоров'я може надати пацієнтам із захворюваннями серця

Порушення з боку серцево-судинної системи — найпоширеніші неінфекційні захворювання людства. Під час пандемії COVID-19 пацієнти дуже хвилюються, що вірус може вплинути на стан здоров'я та процес лікування. Нижче наведені найчастіші запитання пацієнтів із захворюваннями серця з цього приводу та відповіді на них.

- **У мене хворе серце. Чи більший в мене ризик захворіти на COVID-19 у порівнянні з людьми зі здоровим серцем?**

Ні – заразитися COVID-19 може кожний. Однак люди з існуючими серцевими захворюваннями мають більший ризик серйозних проявів інфекції, ніж у інших людей.¹

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 (до 5%) 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 більший ризик розвитку пневмонії під час ураження іншими вірусами, такими як грип.¹

- **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 вижити протягом декількох годин або навіть днів на поверхнях, таких як столи та ручки дверей.

Після потрапляння в організм вірус викликає пряме ураження легень і запускає запальну реакцію, що вражає серцево-судинну систему двома способами. По-перше, під час ураження легень, падає рівень кисню в крові. По-друге, 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 та вагітні з супутніми серцево-судинними захворюваннями.
- Хворі із серцевою недостатністю, ділятаційною 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 з клапанною вадою серця.

- **Я читав, що коронавірус може викликати такі серцеві захворювання, як інфаркт або аритмія, це правда?**

- Виходячи із запальних ефектів вірусу, існує теоретичні ризики того, що вірусна інфекція може спричинити розрив атеросклеротичних бляшок у коронарних артеріях, а це, в 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 Швидку.

- 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.

Однак, Ви особисто нічого не можете зробити, щоб запобігти цим проблемам. Тому Вам слід суворо дотримуватися рекомендацій, щоб запобігти зараженню, наприклад, дотримуватись особистої дистанції або, ще краще, самоізолюватись, часто мити руки, тощо.

- **Чи мають кардіологічні пацієнти з діабетом та/або гіпертонією більший ризик?**

Дані спостережень за китайськими пацієнтами 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 діабет та гіпертонія. Ймовірною причиною є велика поширеність як гіпертонії, так і цукрового діабету серед загальної популяції, особливо серед людей старшого віку (старших 70-ти років), в яких смертність від COVID-19 є найвищою.

Організації охорони здоров'я, такі як Європейське кардіологічне товариство, Британське кардіологічне товариство та Американська асоціація серця, рекомендують продовжувати приймати рекомендовані Вашим лікарем ліки для стійкого контролю гіпертонії та діабету.

- **Чи знаходяться люди з хворобами серця під більшим ризиком смерті від COVID-19 у порівнянні з людьми без кардіологічних захворювань?**

Наразі старший вік та наявність супутніх захворювань - включаючи хвороби серця – є факторами ризику смерті при зараженні COVID-19. Тим не менш, важливо підкреслити, що більшість пацієнтів, навіть ті, хто має захворювання серця, перенесли COVID-19 в 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

UA-1769, Approved April 2020. Підготовано компанією ТОВ «АСТРАЗЕНЕКА Україна».

Зверніться до лікаря за консультацією, якщо Ви переживаєте з приводу будь-яких симптомів (або ліків).

перебігу COVID-19. Однак ці повідомлення не мають надійної наукової основи та доказів. Тому настійно рекомендується продовжувати приймати ліки для контролю артеріального тиску за призначенням.

Будь ласка, приймайте всі свої ліки в точності, як прописано. Якщо у Вас виникли сумніви, зверніться до свого лікаря, але нічого не змінюйте до консультації з ним.

- **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 з лікарем.

- **Я щодня відчуваю тривогу. Що можна зробити, щоб почуватись краще?**

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

- **Їжте добре, 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 в раціоні може навіть збільшити рівень тривоги. Те ж саме стосується алкоголю, потрібно звести його споживання до мінімуму.
- **Пийте багато рідини.** Добра 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 відволікти свої думки від тривоги. Або дзвоніть 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 порядок у шафі, перебрати 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, тощо. 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.

За більш детальною інформацією, звертайтеся за наступними посиланнями:

1. COVID-19 and Heart Patients (Q&A). <https://www.escardio.org/Education/COVID-19-and-Cardiology/what-heart-patients-should-know-about-the-coronavirus-covid-19>. Останній доступ 03.04.2020.
2. [World Health Organization \(WHO\) Q&A on coronaviruses](#). Останній доступ 03.04.2020.
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](#). Останній доступ 03.04.2020.
4. [Position Statement of the ESC Council on Hypertension on ACE-Inhibitors and Angiotensin Receptor Blockers](#). Останній доступ 03.04.2020.
5. [British Heart Foundation: Coronavirus: what it means for you if you have heart or circulatory disease](#). Останній доступ 03.04.2020.
6. <https://covid19.com.ua/> Останній доступ 06.04.2020.

Як захистити себе від коронавірусу COVID-2019



Правила гігієни рук

Ретельно мийте руки з милом — 20-40 сек або обробляйте дезінфікуючими спиртвмісними (від 60%) засобами.



Уникайте дотиків до свого обличчя

Не торкайтеся брудними руками своїх очей, носа та рота. Під час кашлю прикривайтеся серветкою або згином ліктя.



Тримайте дистанцію

Уникайте скупчень людей. Тримайте дистанцію на відстані 1,5 метри від інших людей, зокрема, тих, хто кашляє.



Дезінфікуйте особисті речі

мобільні телефони, планшети, комп'ютери, столи, сумки, окуляри та інше.



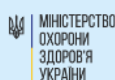
Не вживайте сире м'ясо

Термічно обробляйте сире м'ясо, м'ясні субпродукти та яйця.



Зміцнюйте свій імунітет

Гарно харчуйтеся і висипайтесь, робіть фізичні вправи, пийте багато води.



ЦЕНТР
ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я



Із питаннями
щодо коронавірусу
звертайтеся на
Урядову гарячу лінію
1545