

# COVID-19

---

## ARTERINĖ HIPERTENZIJA

### Informacija ir patarimai

Nuolat atnaujinkite savo žinias apie ligą  
Laikykitės atsargumo priemonių  
Būkite pasirengę, jei susirgsite  
Jei susirgote – kreipkitės pagalbos

- Koronaviruso infekcija 2019 (vadinama COVID-19) yra ūmi kvėpavimo organų liga, kuria užsikrečiama oro lašeliniu būdu sergančiajam kosint, čiaudint, kalbant, fizinio kontakto metu (spaudžiant ranką, apsikabinant, bučiuojantis) ar liečiant užkrėstus daiktus. Dauguma žmonių yra imlūs ir susiklosčius aplinkybėms gali apsikrėsti COVID-19 infekcija.
- Ligai būdingas karščiavimas, kosulys, dusulys ir kiti kvėpavimo sutrikimai, lengvais atvejais liga gali likti besimptomė, sunkiais – sukelti plaučių uždegimą su kvėpavimo nepakankamumu, ūmų respiracinio distreso sindromą, sepsį ar septinį šoką. Daugelis patiria lengvus simptomus ir pagyja, tačiau didžiausias pavojus kyla tuomet, kai nežinodami, kad serga sergantieji užkrečia kitus, todėl apsaugos priemonės yra būtinos kiekvienam.
- **Daugiau informacijos Sveikatos apsaugos ministerijos tinklapyje [sam.lrv.lt](http://sam.lrv.lt)**

## COVID-19 infekcijos eiga yra sunkesnė:

- vyresniems nei 65 m. asmenims ir
- **sergantiems lėtinėmis ligomis**, taip pat ir arterine hipertenzija, kurią dažnai lydi cukrinis diabetas ir nutukimas.

## COVID-19 INFEKCIJOS POŽYMIAI

### Pasireiškė gripui ar peršalimui būdingi ligos simptomai:

- **Karščiuojate**, krečia drebulys, skauda raumenis
- **Kosite**, peršti ar skauda gerklę
- **Sunku kvėpuoti, dūstate, mėlynuoja lūpos ar veidas**
- **Spaudžia, skauda krūtinę**
- **Silpnumas, nuovargis, išnyko ar nusilpo uoslė**

Turėjote **kontaktą su sergančiuoju COVID-19** infekcija, **buvote išvykęs** į užsienio šalis, lankėtės gydymo įstaigose

Skubiai, visą parą skambinkite

- **BENDRAJAM PAGALBOS CENTRUI 112** ir
- **KARŠTAJA KORONAVIRUSO LINIJA 1808**
  - paminėkite lėtines ligas, kuriomis sergate
  - būkite pasiruošę apibūdinti savo savijautą, išklauskite ir vadovaukitės rekomendacijomis
- Jei esate vienas namuose, informuokite telefonu apie savijautą savo artimuosius.

# KASDIENĖ APSAUGA - LIKITE NAMUOSE!

- Venkite artimo kontakto su sergančiu asmeniu, kurio simptomai panašūs į peršalimo ar gripo simptomus.
- Venkite žmonių minios, susibūrimų, ypač uždaroje patalpose.
- Laikykitės saugaus kontakto - didesnio nei 2 metrų atstumo tarp žmonių ir trumpesnio nei 15 minučių pokalbio.
- Venkite išeiti iš namų be priežasties. Jei išeiti iš namų būtina – užsidėkite veido kaukę ir vienkartinę pirštines.
- Vėdinkite patalpas kas valandą, rūpinkitės buitimi ir švara.

**Jei kosite pats** – laikykitės kosėjimo ir čiaudėjimo etiketo (prisidengkite nosį ir burną nosinaite ar sulenkta alkūne), servetėlę iš karto išmeskite į uždaromą dėžę, užsidėkite veido kaukę; panaudotą kaukę išmeskite, nusiplaukite rankas.

## Laikykitės asmens higienos rekomendacijų:

- dažnai **plaukite rankas** su šiltu vandeniu ir bešarmiu muilu (bent 20 sekundžių) ar naudokite dezinfekcinius skysčius, ypač grįžę namo, prisilietę prie lifto mygtukų, turėklų, durų ir mašinos durų rankenų ir kt., po kiekvieno rankų plovimo tepkite rankas lengvos tekstūros gerai susigeriančiu drėkinančiu kremu be kvapų.
- **nelieskite rankomis veido**, nosies ir akių, nenusiplovę rankų.
- sveikindamiesi nespauskite rankos, venkite apsikabinimų, bučinių.
- valykite ir dezinfekuokite dažnai naudojamus bei liečiamus daiktus ir paviršius (stalą, durų rankenas, jungiklius, turėklus, mobilų telefoną, pultelius, klaviatūrą, kriaukles ir tualetus).
- nesidalinkite su kitais rankšluosčiais, maistu, indais ar valgio įrankiais, akiniais, mobiliu telefonu, makiažo reikmenimis.
- grįžę namo viršutinę aprangą laikykite atskirai, iš karto persirenkite.

## SVEIKATAI NAUDINGA GYVENSENA KARANTINO METU

- Būkite **fiziškai aktyvūs** namuose: būkite aktyvus 30–60 minučių per dieną, kasdien atlikite rytinę mankštą, tempimo, pilateso ar jogos pratimus, naudokite svarelius, kilimėlių, guminių kamuolių, šokite pagal mėgstamą muziką, peržiūrėkite pratimų ar kitus fizinio aktyvumo vaizdo įrašus, įtraukite šeimos narius, tai gera proga pradėti sportuoti.
- Jei esate jaunesnis nei 60 m., išeikite pasivaikščioti į tokias vietas, kur tarp žmonių yra didelis atstumas, **tačiau vyresniems nei 60 m. palikti namų be būtinos priežasties nerekomenduojama.**
- Jei dirbate nuotoliniu būdu namuose, **planuokite dieną ir surašykite darbų sąrašą, laikykitės Jums įprasto dienos ritmo ir dienotvarkės** – nepamirškite daryti pertraukų, stenkitės kas valandą nors kelias minutes pasivaikščioti, pasiražykite, darykite įtūpstus, atlikti keletą tempimo pratimų ir akių mankštą.

- Sulėtinkite gyvenimo tempą, raskite laiko **pailsėti** – snustelkite dieną, skaitykite, spręskite kryžiažodžius, pieškite, megzkite, meistraukite, rūpinkitės augalų priežiūra, klausykite muzikos, pažiūrėkite įtraukiantį filmą ar užsiimkite kita mėgstama veikla.
- **Užsiimkite aktyvia pervargimo ir streso prevencija**, nukreipkite dėmesį, susitelkite į tai, kas vyksta „čia ir dabar“, situacijose išvelkite gerąsias puses ir naujas patirtis, medituokite, išmokite kvėpavimo pratimų, juokitės, mokykitės naujų dalykų, būkite kūrybingi, ugdykite altruizmą, padėkite kitiems – taip padėsite sau patiems.
- Pakankamos trukmės ir kokybiškas **miegas** labai svarbus – stenkitės atsigulti iki 23 val., keltis kasdien tuo pačiu laiku, miegokite 7–8 val. per naktį

**Laikykitės įprasto mitybos režimo, valgykite pusryčius, pietus ir vakarienę, nedidinkite maisto porcijų, valgykite sąmoningai – nepersivalgykite ir nebadaukite. Laikykitės sveikos mitybos principų, valgykite įvairų, šviežią, namuose ruoštą maistą.**

- Jei norisi ar rekomenduojama dėl esamų ligų – galimi 1–2 užkandžiai, tačiau neužkandžiaukite jei nuobodžiaujate.
- Ruošdami maistą laikykitės maisto higienos – gerai nuplaukite vaisius, daržoves, įrankius, maistą pakankamai termiškai apdorokite.
- Vartokite iki 1,5–2 l vandens, nesaldintų arbatų per parą.
- **Ribokite druskos kiekį iki 5 g per dieną**, valgykite kalio turinčių vaisių ir daržovių (bananų, pomidorų, bulvių, pupelių, džiovintų vaisių, avokadų).
- Valgykite spalvingą maistą – kelis kartus per dieną baltos, geltonos, raudonos, mėlynos, violetinės ar žalios spalvos daržoves ir vaisius, daugiau prieskoninių daržovių
- Vartokite sveikuosius riebalus – riebią žuvį, avokadus, riešutus ir sėklas (jei neturite ribojimų dėl šių produktų).
- Kiaušiniai, liesa mėsa, žuvis, pieno produktai, lęšiai, pupelės ir kiti ankštiniai yra baltymų šaltinis, šios grupės maisto produktus valgykite kasdien.
- Rinkitės daug skaidulų turinčius maisto produktus – daržoves, vaisius, viso grūdo produktus.
- Vartokite raugintas daržoves ir pieno produktus.
- Vartokite daug antioksidantų, vitamino C, cinko ir seleno turinčių produktų: visų spalvų daržovių ir vaisių, ankštinių, sėklų, uogų, riešutų (ypač bertoletijų), liesos mėsos, pieno produktų, kiaušinių, viso grūdo kruopų, raugintų ir fermentuotų produktų.
- Vartokite vitamino D papildus. Jei nesuvalgote pakankamai vitamino C turinčių produktų, galite šiuo laikotarpiu gerti vitamino C papildus (gerai įsisavinama yra liposominė forma).
- Nepradėkite staigių mitybos pokyčių – venkite greito svorio mažėjimo, nesiaurinkite mitybos raciono
- Jei to dar nepadarėte, atsisakykite alkoholio, venkite gazuotų gėrimų, pridėtinio cukraus, riebios mėsos, riebaluose gaminto, skrudinto maisto, produktų, skatinančių dujų susidarymą, konservuoto, rūkyto ir sūdyto maisto.
- Tai bendrosios mitybos rekomendacijos, jei turite kitų gydytojo rekomenduotų mitybos apribojimų, jų būtina laikytis.

# SAVIRŪPA SERGANT ARTERINE HIPERTENZIJA

## Tinkamai ligos kontrolei svarbu stebėti/matuoti ir registruoti:

- **Arterinį kraujospūdį (AKS) ir širdies susitraukimų dažnį (ŠSD)** iki 2-3 kartų per dieną tuo pačiu metu ir aptarti rezultatus su gydytoju.
- **Simptomus** (skausmą ar spaudimą krūtinėje, ypač ramybėje ir nakties metu, nuovargį, širdiplaką, dusulį, galvos svaigimą ar skausmą) ir fizinio krūvio toleravimą ir aptarti juos su gydytoju.
- **Kūno svorį:** svertis ryte, tuo pačiu metu, tomis pačiomis svarstyklėmis, nevalgius ir negėrus, pasišlapinus ir(ar) pasituštinus, dėvint lengvus drabužius nors 1 kartą per savaitę.
- **Gliukozės kiekį** kraujyje kelis kartus per dieną (kaip patarė gydytojas ar slaugytoja diabetologė), jei sergate diabetu ir aptarti rezultatus su gydytoju.

## Venkite būklę bloginančių veiksnių:

- stresinių situacijų ir pervargimo
- nesubalansuoto darbo, poilsio ir miego režimo
- AKS svyravimo daugiau nei 140/90 mmHg ar mažiau nei 90/50 mm/Hg
- piktnaudžiavimo alkoholiu, rūkymo
- gausaus druskos, sūdyto ir riebaus maisto, kavos, saldymedžio vartojimo ir persivalgymo

## ARTERINĖS HIPERTENZIJOS PRIEŽIŪROS REKOMENDACIJOS

- Labai svarbu, kad **ligos kontrolė ir bendra sveikatos būklė būtų gera**, taip sumažėja ligos paūmėjimo tikimybė ir poreikis vykti į gydymo įstaigą, tad ir tikimybė susitikti sergantį COVID 19 infekcija.
- **Vartokite visus paskirtus vaistus tinkamu laiku ir būdu kasdien, kaip nurodė gydytojas.** Jokiu būdu, net jeigu įtariate užsikrėtę COVID-19 infekcija, nenutraukite vaistų, nepasitarę su gydytoju.
- Jei bus patogiau, **surūšiuokite vaistus** pagal vartojimo laiką ir sudėkite į vaistų dėžutę, pildykite vaistų dieną, vaistus laikykite vaikams nepasiekiamoje vietoje.
- Kilus klausimų ar pasibaigus vaistų receptams **susisiekite su savo gydytoju, kuris nuotoliniu būdu išrašys elektroninius receptus, atsakys į klausimus.**

# VEIKSMŲ ŠVIESOFORAS

**ŽALIA ZONA (Jūsų arterinė hipertenzija valdoma gerai)** – jei sveikatos būklė stabili, arterinis kraujospūdis dieną svyruoja tarp 90/50 ir 140/90 mmHg, ar pakyla trumpam ir vaistais jį reguliuojate – tęskite vartojamą gydymą, laikykitės sveikos gyvensenos principų, **LIKITE NAMUOSE**.

**GELTONA ZONA (kreipkitės pagalbos)** – jei Jūsų savijauta blogėja, pakilo AKS ir laikosi daugiau nei 4–8 val., padažnėjo širdies ritmas, padidėjo nuovargis, tapo sunku atlikti įprastą darbą, atsirado spaudimas ar skausmas krūtinėje, ūžia ausyse, padidėjo svoris daugiau nei 1 kg per dieną – **LIKITE NAMUOSE**, kreipkitės į šeimos gydytoją ar gydytoją specialistą nuotolinei konsultacijai.

**RAUDONA ZONA (skubiai imkitės veiksmų)** – jei AKS pakyla daugiau nei 180/100 mmHg, vaistai nepadeda, stipriai skauda ar svaigsta galva, krūtinės ar nugaros skausmas trunka ilgiau nei 20 min, sunku kalbėti ir kvėpuoti, pila šaltas prakaitas, silpna, temsta akyse, jaučiate, kad tuo prarasite sąmonę, ypač, jei esate sirgęs miokardo infarktu ar turėjęs nestabilią krūtinės anginą, buvo sutrikęs širdies ritmas, ar sirgote insultu – skubiai skambinkite savo šeimos gydytojui, gydytojui specialistui ir(ar) **Bendrajam pagalbos centrui 112**. Pajutę negalavimus jokių būdu patys savarankiškai nevykite į gydymo įstaigą dėl COVID-19 infekcijos grėsmės.

## KĄ BŪTINA APTARTI SU GYDYTOJU POKALBIO METU

Aptarkite savo **ligos gydymą ir vartojamų vaistų derinius, ilgalaikės priežiūros ypatumus**, taip pat paklauskite:

- Kokiems simptomams pasireiškus kreiptis pagalbos į gydytoją ar skambinti Bendrajam pagalbos centrui 112
- Kokius vaistus vartoti pakitus temperatūrai ir (ar) atsiradus kitiems gripui ar peršalimui būdingiems simptomams
- Ar keisti ir kaip keisti, jei reikės, vartojamą gydymą, susirgus COVID-19 infekcija
- Kaip elgtis, jei COVID-19 infekcija suserگا kartu gyvenantis šeimos narys

# SVARBU

- ✓ Kasdien stebėti savo savijautą, palyginti ją su buvusia diena ir registruoti pokyčius, ypač jei nustatyta COVID-19 infekcija ir esate namuose.
- ✓ Stebėti kokios priežastys blogina savijautą ir vengti susidūrimo su šiais veiksniais.
- ✓ Būti pasirengus „lauknešėli“ iš būtinausių daiktų, naudojamų vaistų atsargų 2 sav., jei tektų skubiai vykti į ligoninę. Gydytojai ligoninėse pasiruošę teikti visą reikalingą skubią pagalbą, nepriklausomai nuo užsikrėtimo koronaviruso sukelta infekcija.
- ✓ **Turėti gydančio gydytojo telefoną ir žinoti kur kreiptis pagalbos, jei būklė pablogėja ar kyla klausimų.**
- ✓ Pasirengti pokalbiui su gydytoju ir užsirašyti rūpimus klausimus iš anksto, aptarti situacijas, kada skambinti gydytojui.
- ✓ Vaistus vartoti racionaliai ir sąmoningai, užsirašyti vartojamų vaistų, vitaminų ir maisto papildų pavadinimus ir jų dozę, vartojimo laiką ir ryšį su maistu, kitas svarbias detales.
- ✓ Turėti vaistų atsargų 1 mėn., pagal turimų vaistų kiekį numatyti kitą vizitą pas gydytoją.
- ✓ Kitų ligų gydymui vartojant steroidus, priešuždegiminius, kontraceptinius ar imunosupresinius vaistus, antidepresantus ir vaistus onkologinėms ligoms gydyti, būtina dažnai matuoti AKS ir jį registruoti.
- ✓ Namuose turėti apsaugos priemonių: muilo ir dezinfekcinio skysčio, veido kaukę, vienkartinių pirštinių.
- ✓ Turėti maisto atsargų 1–3 savaitėms, o prieš einant apsipirkti susirašyti reikiamų produktų sąrašą, kad viešose vietose būtumėte kuo trumpiau (iki 15 min.) ir sumažėtų tikimybė užsikrėsti.

# PSICHOLOGINĖ SAVIJAUTA

- ✓ Atminkite, kad karantinas ir ribojimai yra laikini ir pasibaigs. Net ir esant situacijai, kurios negalime valdyti (galimybės užsikrėsti COVID-19 infekcija, pažeidžiamumo, poreikio saviizoliacijai, kitų žmonių jausmų, nuomonės ir veiksmų, sunkesnio susisiekiimo su medikais, gąsdinančių istorijų ir informacijos žiniasklaidoje, atšauktų renginių ar kt.), **yra daug dalykų, kurie priklauso nuo mūsų, keiskite požiūrį, būkite atviri pokyčiams ir judėjimui pirmyn, nepasimeskite, pasinerkite į dalykus, kuriuos galite valdyti ir pakeisti.** Rūpinkitės savimi, taip jausitės galinčiais susitvarkyti su bet kokiais kylančiais sunkumais.
- ✓ Mokykitės nusiraminti, susidoroti su stresu ir nerimu, atsipalaiduoti, neleisti jausmams Jūsų užvaldyti. Panika ekstremaliomis sąlygomis trukdo tinkamai priimti racionalius ir svarbius sprendimus. Mūsų gyvenimas ir šiomis aplinkybėmis gali būti kokybiškas, įdomus ir spalvingas, reikia mokytis prisitaikyti prie pasikeitusių aplinkybių ir išsaugoti pozityvų požiūrį.
- ✓ Pasikliaukite tik patikima informacija apie COVID infekciją ir savo ligą (pvz.: sam.lrv.lt, www.who.int, www.cdc.gov, www.ecdc.europa.eu), stebėkite nacionalinio transliuotojo rodomas spaudos konferencijas, kurių metu pateikiama aktuali informacija apie padėtį Lietuvoje.
- ✓ Išlikite ramūs, palaikykite vieni kitus, būkite geranoriški, kasdien bendraukite su artimaisiais ir draugais, šypsokitės kalbėdami telefonu, dalinkitės kasdienybėje kylančiais rūpesčiais ar nerimu, savo džiaugsmu ir dėkingumu.
- ✓ Jei negalite palikti savo namų ir nusipirkti būtiniausių prekių ar vaistų (yra išrašyti elektroniniai receptai) – nedvejokite ir kreipkitės tel. 1827 iniciatyva „Stiprūs kartu“.
- ✓ Jei jaučiatės prislėgti ar reikia pagalbos kreipkitės į šeimos gydytoją, psichologą arba psichologinės pagalbos telefonais 116123 (Vilties linija suaugusiems), 8 800 800 20 (Sidabrinė linija senjorams), 8 800 28888 (Jaunimo linija), #padėksau ir kt.

**Būkite sveiki! Saugokite save ir artimuosius!**

Informacija parengta pagal sam.lrv.lt, www.ulac.lt, www.heart.lt, cardem.lt, www.lcs.lt, www.smlpc.lt, ldd.lt, www.who.int, www.cdc.gov, www.ecdc.europa.eu, assets.publishing.service.gov.uk, www.mayoclinic.org, www.hfsa.org, www.escardio.org, ccs.ca, www.world-heart-federation.org, www.heart.org, www.eshonline.org, peržiūrėta 2020 04 09.

Rekomendacijos gali būti papildytos ar keistis, atsiradus daugiau duomenų, mokslinių tyrimų ir įrodymų apie COVID-19 infekciją ir sąsajas su širdies ir kraujagyslių ligomis.

Parengė © doc. dr. Lina Zabulienė, Karolina Petrusevič, Saima Banevičiūtė, Andrėja Lebedevaitė, Edita Saukaitytė-Butvilė, dr. Sonata Varvuolytė  
©Vilniaus universiteto Medicinos fakultetas, VšĮ Karoliniškių poliklinika,  
©Vilniaus medicinos draugija, Lietuvos bendrosios praktikos gydytojų draugija  
Dizainerė maketuotoja Mingailė Apulskytė