



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

Svarbu žinoti, kad sergantieji lėtinėmis ligomis ir vyresnio amžiaus žmonės turi didelę sunkių komplikacijų riziką užsikrėtus koronavirusu, tai labiausiai pažeidžiama gyventojų grupė. Jeigu Jūs turite širdies, kraujagyslių, plaučių, inkstų ligą ar cukrinį diabetą, saviizoliacija ir reguliarus įprastinių vaistų vartojimas Jums ypač svarbūs. Tai svarbu ir pacientams po miokardo infarkto, po insulto, turinčius padidėjusį arterinį kraujo spaudimą, po organų transplantacijos, gydomus imunitetą slopinančiais vaistais ir nėščiasias. 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 paskirtus Jūsų kardiologo, arba šeimos gydytojo, vaistus. Pasikeitus būklei pasitarkite su kardiologu arba šeimos gydytoju dėl tolesnio vaistų režimo. Pasikonsultuoti ir gauti vaistų receptus pageidautina nuotoliniu būdu. Optimalu turėti 3 mėn. vaistų atsargas.*

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

- *Dabar 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 vaistų neigiamą poveikį nėra (ir praėjus tik 3 mėn. nuo naujo viruso atsiradimo negali būti). Kaip ir daugelis autoritetingų Europos ir Jungtinių Amerikos Valstijų kardiologų ir kitų specialistų draugijų, rekomenduojame tęsti paskirtus gydytojų vaistus; jų nutraukimas gali būti labai pavojingas dėl lėtinių ligų paūmėjimo, naujo miokardo infarkto ar insulto išsivystymo. 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 namus be būtinos priežasties.*

Kaip aš galiu apsaugoti save ir kitus nuo užsikrėtimo?

- *Atribokite socialinius kontaktus iki šeimos narių, laikykitės 2 metrų atstumo nuo kitų asmenų, kuo toliau nuo sergančiųjų. Esant COVID-19 protrūkiui 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, 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 ligoninėse pasiruošę teikti visas reikalingas skubias paslaugas, nepriklausomai nuo užsikrėtimo koronavirusu, tame tarpe gydyti miokardo infarktą, atlikti širdies zondavimą, implantuoti elektrokardiostimuliatorių, gydyti intensyvios terapijos skyriuje. Specialistai naudos asmeninės apsaugos priemones ir remsis gydymo protokolais, adaptuotais COVID-19 ekstremaliai situacijai. Taip pat vyks 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.*