



ESC

European Society
of Cardiology

MAGYAR
KARDIOLÓGUSOK
TÁRSASÁGA



Előszó az Európai Kardiológus Társaság által összeállított, COVID-19 vírus kapcsán felmerülő leggyakoribb kérdésekre és válaszokra

Nem vagyunk sajnos túl a több, mint egy éve tartó COVID járványon.

Minden orvosi szakma keresi a saját területén a betegeire vonatkozó legjobb védekezést, és gyűjti az adatokat a COVID fertőzés adott szervi manifesztációjára, az alap betegséget, illetve ennek kezelését befolyásoló hatására.

Ezért nagyon hasznos ez a megújult Európai Kardiológus Társaság által összeállított szívbetegek részére írt gyakorlati útmutató, ami Kérdések és Válaszok formájában kerül ismertetésre.

Az elmúlt egy év tapasztalata alapján két fontos dolgot emelnék ki:

- A. Gyakran elhangzik a betegeink részére az a mondat, hogy igyon sokat (ebben az anyagban is szerepel). Ugyanakkor tudni kell azt, hogy ez kinek szól és mit jelent az, hogy sokat. Ismert és kezelt szívelégtelen betegnél ez a mondat veszélyes lehet. Volt olyan idős beteg, aki ezt úgy értelmezte, hogy napi 5l vizet ivott és az ebből adódó elektrolit zavarok miatt kellett kórházba kezelni.
- B. A másik fontos dolog, hogy a coincidencia még nem implikál kauzalitást. Azaz az egyszerre előforduló dolgok még nem jelentenek ok okozati összefüggést. És itt elsősorban az oltásra és az oltási szövődményekre gondolok. Ezért nagyon fontos, hogy a szakmai szervezet és az európai gyógyszerügynökség (EMA) szakmai útmutatása alapján járjunk el és védjük a betegeinket.

Prof. Dr. Tomcsányi János

c. egyetemi tanár

Tisztelt Érdeklődő! Tisztelt Páciensek! Tisztelt Hölgyem/Uram!

A következő oldalakon kardiovaszkuláris betegségben szenvedők számára készült tájékoztatást a COVID-19 vírusfertőzésről és a lehetséges szövődményeiről. Az alábbi információk a nemrégiben megújult Európai Kardiológus Társaság által összeállított kérdéseken és válaszokon alapulnak.

Célunk a rövid áttekintéssel, hogy felhívjuk a figyelmét arra, hogy a COVID-19 okozta világjárvány a mai napig itt van velünk, hullámokban zajlik és bizonyos, már meglévő betegséggel rendelkező honfitársaink esetén a vírus okozta súlyos szövődmények kialakulása magasabb gyakorisággal fordul elő körükben.

A tájékoztató fő célja a figyelemfelhíváson túl, hogy ezáltal is segítsünk Önnek, hogy megelőzhesse a COVID-19 vírusfertőzés kialakulását, vagy ha már kialakult, tanácsokkal lássuk el Önt.

A hatékony megelőzés és gyógykezelés legfontosabb tényezője ugyanis Ön, a veszélyeztetett személy vagy beteg. Napjainkban számos olyan kérdést kapunk, ami a COVID-19 vírusfertőzés és kardiológiai betegségek kapcsolatáról szól. Ez az összefoglaló a leggyakoribb, legforrongóbb kérdéseket foglalja össze és adja meg a szakmai választ. Segítségét jelenthetnek a saját rizikófaktorok felmérésében és a gyógyszereszedési gyakorlatban is, hogy a fennálló kezelése sikeres legyen.

Nagyon fontos, hogy orvosai tanácsát a mértékét megismerve, megértve kövesse, és ezáltal saját gyógyulásának aktív részese, másképp megfogalmazva saját sorsának „kovácsa legyen”.



COVID-19 és szívbetegség (Kérdések és Válaszok)

Az ESC Betegfórumhoz számos kérdés érkezett a koronavírussal (COVID-19) kapcsolatban. Ebben a do-kumentumban a nemzetközi hatóságok és orvosi szövetségek hasznos útmutatásait gyűjtöttük össze. Saját kezelésével kapcsolatos kérdéseivel, kérjük, forduljon kezelőorvosához.

• Szívbetegségben szenvedek, és szeretném tudni, fokozott-e a kockázatom a COVID-19 megfertőződés vonatkozásában azokhoz képest, akiknek nincs szívbetegségük?

Nem, a fertőzést bárki elkaphatja. Azonban a szívbetegségben szenvedők esetén valószínűbb a fertőzés tüneteinek megjelenése, vagy súlyosabb fertőzés kialakulása.¹

Eddig a COVID-19 vírussal megfertőződött emberek legtöbbször csupán enyhe vírusinfekció tüneteit tapasztalta, úgymint torokgyulladást, köhögést, izomfájdalmat és lázat, de a betegek egy részénél (akár 5% esetén is) tüdőgyulladás, azaz pneumónia is kialakult. Nem állíthatjuk biztosan, hogy COVID-19 fertőzés esetén a szívbetegéknél valószínűbb lenne a tüdőgyulladás kialakulása, mégis feltételezhető, mivel egyéb vírusos megbetegedések – például influenza – esetén is gyakoribb náluk a tüdőgyulladás.¹

• Minden szívbeteg esetén fennáll a súlyos COVID-19 tünetek kialakulásának kockázata, vagy vannak különbségek?

A megfertőződés alapvetően mindenkinél ugyanúgy megy végbe. A vírus nyálcseppcsek útján terjed a levegőben (amikor a fertőzött személy köhög, tüsszent, vagy beszél), illetve a fertőzött felületek megfogása során, mivel a vírus órákon, vagy napokon át is fertőzőképes maradhat olyan felületeken, mint egy asztallap, vagy kilincs.¹

Ha a vírus bekerült a szervezetbe, közvetlenül károsítja a tüdőt, és gyulladást okoz, ami kétféleképpen is megterhelheti a szívet és az érrendszert. Egyrészt a tüdő fertőzése miatt a vér oxigénszintje csökkenhet, másrészt a vírus gyulladáskeltő hatása miatt a vérnyomás eshet. Ilyen helyzetben a szívnek gyorsabban és erőteljesebben kell működnie ahhoz, hogy a megfelelő oxigén mennyiséget eljuttassa a szerveinkhez a véráramlás útján.

Különösen magas a kockázat az alábbi betegcsoportoknál:

- Immunszupprimált betegek esetén – például szervátültetésen (transzplantáció) átesett betegek-nél, kemoterápiás kezelésben, vagy sugárterápiában részesülő daganatos betegek-nél, illetve olyan esetekben, amikor a szívbetegség mellett a betegnek leukémiája, vagy limfómája is van – elméletileg nagyobb a kockázata annak, hogy a vírusfertőzés súlyos, vagy akár életveszélyes állapotot is előidézhet.³
- A magas kockázatú csoportba tartoznak az idősebb és legyengült betegek, illetve a szív- és érrendszeri betegségben szenvedő terhes nők is. ³
- Bizonyos szívbetegségek esetén – mint például szívelégtelenség, dilatatív kardiomiopátia, ritmuszavarral járó (arrit-mogén) előrehaladott jobb kamrai kardiomiopátia, és cianózissal társuló veleszületett szívhibák –a betegek nagyobb kockázatnak vannak kitéve.
- A hipertrófiás kardiomiopátia obstruktív formájában szenvedő betegek szintén a magas kockázati kategóriába tartoznak.

Nincs bizonyíték arra vonatkozóan, hogy a vírus megfertőzhetné a beültetett eszközöket – például szívritmusszabályzókat (pacemaker) és kardioverter-defibrillátorokat – vagy szívbelhártya-gyulladást (infektív endokarditist) okozhatna szívbillentyű hibák esetén.

Brugada szindrómám van. Szükséges bármilyen speciális elővigyázatosság?

A Brugada szindrómás betegek fokozottan veszélyeztetettek malignus (rosszindulatú) szívritmuszavarok kialakulására különösen, ha a testhőmérsékletük meghaladja a 39C fokot. Ezen betegeknek javasolt az erőteljes lázcsillapítás (pl. paracetamol alkalmazása), hűvös borogatás.

Pitvarfibrillációm van. Magasabb a rizikóm, hogy megfertőződöm, elkapom a COVID-19 vírust?

A pitvarfibrilláció önmagában nem fokozza a megfertőződési rizikót. Mindazonáltal a pitvarfibrillációban szenvedő betegek általában idősebbek és további társbetegségekben is szenvednek (pl.: szívelégtelenség, magasvérnyomás, cukorbetegség) amelyek miatt a súlyos COVID-19 fertőzés kialakulására nagyobb az esélyük. A fertőzés kockázatának csökkentése érdekében minden beteg esetén javasolt az általános védekezési eljárások betartása, mint például a fizikai távolságtartás, rendszeres kézmosás.

Azt olvastam, hogy a koronavírus szívproblémákat is okozhat, például szívrohamot vagy szívritmuszavart. Igaz ez?

- Mivel a vírus gyulladást vált ki a szervezetben, elméletileg fennáll a veszély, hogy a vírusfertőzés következtében megrepednek a szív koszorúereiben lévő ateroszklerotikus plakkok (az érlemezésedés felrakódásai), ami heveny koszorúér szindrómához, közismertebb nevén szív-rohamhoz vezethet. Ha a betegek a koronavírus fertőzés tünetei mellett súlyos mellkasi nyomásérzést tapasztalnak, azonnali orvosi segítséget kell kérniük.
- A súlyos, általános (szisztémás) gyulladással járó betegségek következtében kialakulhatnak szívritmus zavarok, egyes betegek-nél akár pitvarfibrilláció is.
- A vírusfertőzések által kiváltott heveny gyulladás ronthatja a szív és a vesék állapotát és működését is.

Ezeknek a problémáknak a megelőzéséért azonban nem sokat tehetünk, így a legfontosabb, hogy kövessük a fertőzés megakadályozása érdekében hozott rendelkezéseket, azaz tartsunk megfelelő távolságot másoktól, vagy ami még jobb, ne érintkezzünk másokkal, gyakran mossunk kezet, és így tovább.

- **Komolyabb veszélynek vannak-e kitéve azok a szívbetegek, akiknél egyidejűleg cukorbetegség (diabétesz) és/vagy magasvérnyomás (hipertónia) is fennáll?**

A kínai adatok alapján, ahonnan a betegség kiindult, a halálos áldozatok és a súlyos állapotba kerülők jelentős részénél egyéb társbetegségek is voltak, például cukorbetegség és magasvérnyomás. Ennek pontos okát jelenleg nem ismerjük, viszont tudjuk, hogy a hipertónia és a diabétesz is gyakoribb a népességben belül abban a korosztályban (70 év felett), ahol a COVID-19 fertőzés halálozása a legmagasabb.

Egy tudományos közleményben a fenti megfigyeléseket összekapcsolták a magasvérnyomás kezelésére általánosan használt gyógyszerek, az angiotenzin-konvertáz enzim (ACE) gátló és angiotenzin II receptor blokkoló (ARB) készítmények alkalmazásával.⁷ Fontos azonban hangsúlyozni, hogy ez csupán egy feltételezés, melyet még nem sikerült bizonyítékokkal alátámasztani. A jelentősebb egészségügyi szervezetek, mint az Európai Kardiológus Szövetség (European Society of Cardiology), a Brit Kardiológiai Társaság (British Cardiac Society) és az Amerikai Kardiológiai Társaság (American Heart Association) javaslata alapján folytatni kell a kezelést ezekkel a gyógyszerekkel (ismerve kedvező terápiás hatásukat), és egyidejűleg folyamatosan követni kell a betegség progresszióját a magasvérnyomásban és cukorbetegségben szenvedő betegeknél.^{8,9}

- **A közlemények alapján a COVID-19 fertőzés miokarditisz (szívizomgyulladás) vagy perikarditisz (szívburokgyulladás) kialakulásához is vezethet. Ha a betegnek korábban már volt miokarditisze vagy perikarditisze, fokozottan veszélyeztetett-e egy újabb ilyen betegség kialakulása szempontjából?**

Nincs arra vonatkozó bizonyíték, hogy akinél korábban már előfordult miokarditisz vagy perikarditisz, annál nagyobb lenne a hasonló szövődmény kialakulásának kockázata COVID-19 fertőzés kapcsán. Ismert, hogy a szívizomgyulladás egyes típusaira jellemző lehet a visszaesés vagy a visszatérő jelleg. Ez idáig nincs arra utaló bizonyíték, hogy a COVID-19 fertőzésért felelős vírus közvetlenül megfertőzné a szívet, azonban egy fertőzést követően kialakuló heveny gyulladással válaszreakció ronthatja a szív működését, és felerősítheti, vagy súlyosbíthatja a szívelégtelenségben szenvedő betegek tüneteit.

- **A szívbetegségben szenvedők esetén nagyobb a kockázata annak, hogy belehalhatnak a COVID-19 fertőzésbe?**

Ez idáig a halálozás kockázati tényezőjeként az idős kort és bizonyos alapterbetegségek – többek között a szívbetegségek – meglétét azonosították. Fontos azonban hangsúlyozni, hogy a legtöbb betegnél, még akkor is, ha szívbetegek voltak, csupán enyhe fertőzés fordult elő, és a betegek teljesen felépültek.

- **Azt olvastam az újságokban, hogy a COVID-19 fertőzés az idősek és az alapbetegséggel rendelkezők esetén a legsúlyosabb. Az alapbetegséggel rendelkezők szintén idősek, vagy ez a kifejezés valamilyen egyéb korosztályra utal?**

A COVID-19 fertőzés következtében Kínában és más országokban elhunyt betegek legtöbbször már elmúlt 70 éves, és előrehaladott szív- és tüdőbetegségben szenvedett. Az idős és alapbetegséggel rendelkező betegek többségénél azonban csupán enyhe vírusos megbetegedést tapasztaltak, és a betegek teljesen felépültek.

- **Tudom, hogy nem szabad bemennem a kórházba, ha fertőzött vagyok. Mégis, mikor forduljak orvoshoz, ha egyébként szívbetegségem is van?**

Amennyiben Önnek COVID-19 fertőzése van, gondolja végig, tudja-e kezelni a tüneteit otthon. A lázát, például, paracetamollal csillapíthatja. **Fontos: ha nem érzi biztonságosnak, hogy a tüneteit otthon kezelje, különösen abban az esetben, ha légszomjat, vagy nehézlégzést tapasztal, kérjen orvosi segítséget!**

Megjelentek olyan hírek, különösen a közösségi médiában, melyek felvetik, hogy a láz és fájdalom csillapítására szolgáló ibuprofen (a nem szteroid gyulladáscsökkentő gyógyszerek egyike) ronthatja a COVID-19 fertőzést. A jelenlegi tudásunk alapján az Egészségügyi Világszervezet (World Health Organization, WHO) és az Európai Gyógyszerügynökség (European Medicines Agency, EMA) nem ellenzi az ibuprofen alkalmazását, mivel jelenleg nincs olyan tudományos bizonyíték, mely alátámasztaná a kapcsolatot az ibuprofen alkalmazása és a COVID 19 rosszabbodása között.⁴ Ha kétségei vannak, kérdezze kezelőorvosát arról, melyik gyógyszert alkalmazhatja biztonságosan a láz és/vagy fájdalom csökkentésére.

Fontos: semmiképp ne hagyja figyelmen kívül a COVID-19 világméretű járvány során esetlegesen tapasztalt, szívbetegségre, vagy annak rosszabbodására utaló tüneteket. Ha fokozódó mellkasi fájdalmat tapasztal fizikai aktivitás során, vagy mellkasi fájdalmat érez nyugalomban, illetve légszomjat, nehézlégzést, heves szívverést, vagy hirtelen rosszullétet tapasztal, sürgősen kérje orvos segítségét, aki a tünetek, valamint az orvosi vizsgálat alapján eldöntheti, hogy szükséges-e kórházi kezelés.



Védekezés



• Mit tehetnék még azért, hogy csökkentsem a megbetegedés kockázatát, ha szívbetegségben szenvedek?

Kövesse az országos egészségügyi hatóságok tanácsait. Ez országonként eltérő lehet, az aktuális járványügyi helyzettől függően. Néhány fontos megelőző intézkedést mindenkinek érdemes elvégeznie annak érdekében, hogy csökkentse a veszélyt. Ha Ön szívbetegségben szenved, tartsa be az alábbi tanácsokat:

- Kerülje az érintkezést beteg emberekkel.
- Tartson kétméteres távolságot a többi embertől, amikor csak lehetséges.
- Alaposan mosson kezet szappannal és meleg vízzel, legalább 20 másodpercen át.
- Ha köhög, fedje el száját zsebkendővel, vagy tegye a szája elé könyök-hajlatát.
- Tüsszentésnél tartson zsebkendőt az orra elé, vagy tüsszentsen a könyök-hajlatába.
- Ne nyúljon a szeméhez, orrához vagy szájához.
- Tisztítsa gyakran fertőtlenítő szerrel azokat a felületeket, amiket gyakran megérint, például a kilincseket, fogantyúkat, villanykapcsolókat és az autója kormányát, hogy eltávolítsa az esetlegesen rákerülő kórokozókat.
- Amennyiben lehetséges és megoldható minél többet tartózkodjon otthonában és dolgozzon otthonról (home office).
- Ha lázas (37,8 C fok feletti testhőmérséklet) köhög, vagy felső légúti fertőzés tüneteit tapasztalja megfontolandó az önkéntes karantén (izoláció) választása.
- Néhány országban szigorúbb karantén szabályok betartása szükséges.

• **Használjak-e arcmaszkot annak érdekében, hogy megóvjam magam a fertőzéstől?**

A legtöbb európai országban a maszkviselés jelenleg kötelező tömegközlekedési eszközökön, bevásárló központokban. Minden esetben javasolt tájékozódni a helyi hatóságok által előírt vagy javasolt szabályokról. Az Egészségügyi Világszervezet a nem orvosi (szövet-maszkok) használatát javasolja, különösen az olyan esetekben, helyszíneken ahol nem lehetséges a biztonságos fizikai távolságtartás, például tömegközlekedési eszközök használatakor, boltokban, továbbá bármilyen zsúfolt környezet esetén. Az Egészségügyi Világszervezet az orvosi maszkok használatát az alábbi személyeknek javasolja: - egészségügyi dolgozók - COVID-19 fertőzésre gyanús vagy olyan már láthatóan beteg személyek, akiknek COVID-19 fertőzésre utaló tünetei vannak, vagy e személyek gondozói/ellátói (pl. idősek otthona). - 60 éves kor feletti személyek vagy bárki, aki krónikus betegségben (cukorbetegség, magasvérnyomás, szívbetegség, tüdőbetegség vagy tumoros megbetegedés) szenved. A védekezési tevékenységek önmagukban nem védnek meg a COVID-19 fertőzéstől emiatt fontos megjegyezni, hogy a maszkhasználat más kulcsfontosságú fertőzést megelőző védekezési eljárásokkal is kombinálható úgy, mint például a rendszeres kézmosás, fizikai távolságtartás. Az Egészségügyi Világszervezet ezzel kapcsolatban hasznos információkat tett közzé.

• **Elkaphatom-e a COVID-19 fertőzés háziállatoktól?**

Jelenleg nincs arra utaló bizonyíték, hogy az emberek elkaphatnák a betegséget a leggyakoribb háziállatoktól (macska, kutya).

• **Szedhetek-e vitaminokat vagy étrendkiegészítőket? Melyiket? Megvédenek a COVID-19 fertőzéstől?**

Vitaminok alkalmazása a COVID-19 vírus okozta fertőzéstől nem véd meg. Különböző vitaminok és gyógyszerek (C-vitamin, hydroquinone, vírusellenes gyógyszerek) hatását jelenleg is vizsgálják COVID-19 fertőzésben, azonban egyértelmű és tudományosan megerősített adat jelenleg nem áll rendelkezésre.

A magas zöldség és gyümölcs tartalmú táplálkozás általánosságban is ajánlott – nem csak COVID-19 fertőzés esetén – elősegítendő a szervezet immunrendszerének megfelelő működését. A zöldségek és gyümölcsök sokkal szélesebb spektrumban tartalmazznak szükséges tápanyagokat, mint a vitamin tabletták. Ebből kifolyólag, mindig szerencsésebb a magas zöldség és gyümölcs tartalmú étrend, mint tablettákkal „kompenzálni” a vitaminok, tápanyagok bevitelét. Ennek ellenére, néhány esetben szükség lehet speciális vitamin és vagy tápanyag pótlásra. Ebben az esetben javasolt az alapellátó háziorvos javaslatát kikérni. Amennyiben vitamin készítményt szed, minden esetben figyeljen oda, hogy a napi javasolt beviteli mennyiséget ne lépje túl! Néhány vitamin túladagolható, ha nagy mennyiségben alkalmazzák, valamint néhány étrendkiegészítő negatívan befolyásolhatja a szívgyógyszereinek hatását.

• **Többször is el lehet-e kapni a COVID-19 fertőzést?**

Jelenleg nem tudjuk pontosan. Jelenlegi kutatási eredmények azt mutatják, hogy azon személyek esetén, akik felépültek a COVID-19 fertőzésből, vérükből COVID-19 vírusellenes antitestek kimutathatók. Azonban az egyelőre tisztázatlan, hogy minden COVID-19 vírusfertőzésen átesett személy esetén megfelelő és tartós antitesttermelés alakul-e ki és ez megvédi-e őket egy későbbi fertőződéstől.

Jelenleg is zajlanak vizsgálatok a COVID-19 által kiváltott immunológiai válaszokat érintően. Továbbá ismertek olyan vírusok (influenza, nátha) amelyek ismételt fertőzést képesek okozni, mert az okozó vírusok gyakran változnak. Egyelőre ezt a COVID-19 esetében nem ismerjük. Emiatt, amennyiben átesett COVID-19 fertőzésen, továbbra is javasoljuk az általános védekezési eljárások folytatását úgy, mint a fizikai távolságtartás, gyakori, alapos kézmosás, elkerülendő az ismételt fertőzés.



Gyógyszeres kezelés



• Kell-e módosítanom a szívbetegségemre kapott gyógyszerek adagolásán?

Egyértelmű, hogy nagyon veszélyes lehet leállítani, vagy megváltoztatni a gyógyszerek szedését, mivel ez ronthatja az állapotát. Ezek a gyógyszerek nagyon hatásosak a szívelégtelenség és a magas vérnyomás kezelésében, és ezzel megakadályozhatják, például, egy esetleges szívroham, vagy szélütés (stroke) kialakulását is. Ha nem a kezelőorvosa javaslatára történik, minden terápiás módosítás hátrányosan befolyásolhatja a szívbetegség rosszabbodásának, vagy fellángolásának kockázatát.

Megjelentek olyan információk a médiában, melyek azt sugallják, hogy egyes, a magasvérnyomás kezelésére gyakran alkalmazott gyógyszerek (az úgynevezett ACE-gátlók és ARB-k, azaz angiotenzin receptor blokkolók) esetleg fokozhatják a koronavírus-fertőzés kockázatát, és súlyosbíthatják annak lefolyását.

Ez azonban nem egy tudományosan alátámasztott figyelmeztetés, és nincs olyan komoly bizonyíték, mely mellette szólna. Ezért határozottan azt ajánljuk, hogy szedje tovább a vérnyomáscsökkentő gyógyszerét az előírásoknak megfelelően.⁸

Aki olyan gyógyszereket kap – például egy szervátültetést követően – melyek gátolják az immunválasz kialakulását, folytatnia kell a gyógyszerek szedését az előírások szerint. Ha csökkentené a gyógyszer dózisát, azzal komolyan kockáztatná az átültetett szerv (pl. szív) kilökődését.

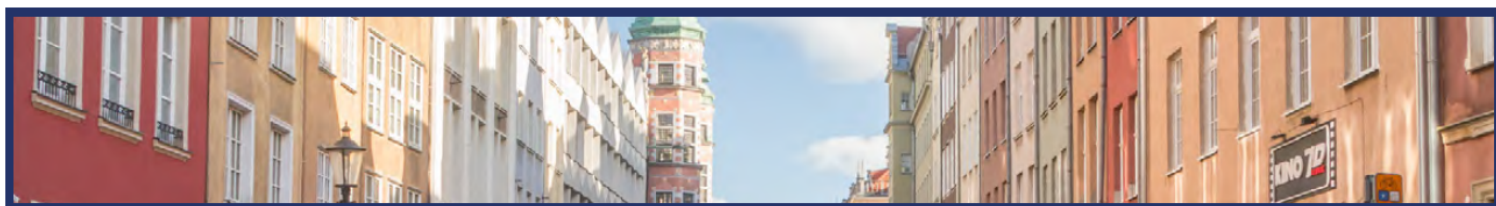
Kérjük, szedje a gyógyszereit pontosan az előírások szerint. Kétség esetén lépjen kapcsolat kezelőorvosával, és ne változtasson a gyógyszerek adagolásán orvosi utasítás nélkül.

• Aggódom amiatt, nem lesz-e gyógyszerhiány?

Nincs ok aggodalomra, a hatóságok mindent megtesznek a legfontosabb gyógyszerek folyamatos ellátásának biztosítása érdekében. Az Európai Gyógyszerügynökség (European Medicines Agency, EMA) követi az eseményeket, és ez idáig egy esetben sem tapasztaltak hiányt az alapvető gyógyszerekkel kapcsolatban.

- **Olyan híreket is közöltek bizonyos COVID-19 fertőzésben alkalmazott gyógyszerrel kapcsolatban, hogy ezen gyógyszer súlyos szívritmuszavarokhoz vezethet. Mit szükséges tudnom ezzel kapcsolatban?**

Hosszú QT szindrómával élő betegek kórházi felvétele esetén a kezelőorvost mindenképpen tájékoztatni kell a fennálló szívbetegségről. Az úgynevezett hosszú QT szindróma egy örökletes állapot, amely a szív elektromos aktivitását megváltoztathatja. Ezen személyek fogékonyabbak súlyos szívritmuszavarok kialakulására. Néhány, a COVID-19 fertőzés elleni, jelenleg kísérleti stádiumban lévő vizsgálati készítmény esetén a QT idő meghosszabbodhat, amely bizonyos személyekben szívritmuszavarokhoz vezethet. Ilyen hatást okozhat a chloroquine, egy malária fertőzés ellenes gyógyszer és néhány vírus ellenes készítmény is. Továbbá ismertek olyan, jelenleg is alkalmazott készítmények, például pitvarfibrilláció vagy depresszió kezelésére, amelyek szintén megnövelhetik a QT időt. Ezért kiemelten fontos a kezelőorvos tájékoztatása az alkalmazott (szedett) gyógyszerekről is.



• **A lakás elhagyása**

- **Meg kell-e jelennem kontrollvizsgálaton a korábban kapott időpontban, vagy kerüljem a szakrendelőket és a kórházakat?**

Ha az ellátását végző rendelőben még jelenleg is fogadnak járóbetegeket, lépjen kapcsolatba velük telefonon keresztül, és kérdezze meg, hogy meg kell-e jelennie személyesen a kontrollvizsgálaton. Szá-mos helyen törölték az előjegyzett időpontokat, vagy a kontroll telefonon, illetve videohívás segítségével történik, ahol erre lehetőség van. Vannak olyan esetek, amikor személyes megjelenés is szükséges a vizsgálathoz, ezért ne hagyja ki az időpontját anélkül, hogy egyeztetett volna erről kezelőorvosával, vagy a rendelő egészségügyi személyzetével.

- **Biztonságban vagyok-e a lakásom falain kívül, ha kerülöm a zsúfolt helyeket, vagyis elmehetek-e, például, sétálni?**

Igen. A vírust csak a fertőzött személyektől tudja elkapni, és azzal semmi gond nincs, ha egyedül közlekedik a lakásán kívül. Fontos viszont, hogy kerülje az érintkezést olyan emberekkel, akik betegek lehetnek. A járvány terjedésének megakadályozása érdekében Európa országaiban még azokat a rendezvényeket is elhalasztották, ahol sok ember gyűlne össze. Ha el kell hagynia a lakását (pl. a bevásárlás érdekében), tartson kétféle méteres távolságot másoktól.

- **Utazhatok-e tömegközlekedéssel?**

Kérjük, vegye figyelembe az országos és helyi hatóságok rendelkezéseit. Számos országban megtiltották a nem feltétlenül szükséges utazásokat, és a lakosságot arra kérték, hogy maradjon otthon. Sok helyen azt javasolják, hogy kerüljük a tömegközlekedés használatát, és ha lehetséges, az utasok tartsanak legalább 2 méteres távolságot egymástól.



Lelki egyensúly

Nagyon ideges vagyok. Tehetnék valamit ezért, hogy jobban érezzem magam?

Ez egy nagyon feszült időszak mindannyiunk számára, ezért adunk pár ötletet, ami segíthet abban, hogy átvészelje a világjárványt kísérő bizonytalanságot, hiszen egyikőnk sem számított erre még alig néhány hónappal ezelőtt.

- **Táplálkozzon megfelelően,** rendszeresen és egészségesen. Ezzel nem csupán megőrizheti fizikai erőnlétét, hanem a megfelelő ételekkel hozzájut a létfontosságú vitaminokhoz és ásványi anyagokhoz is, melyek segíthetnek oldani a szorongást. A teljes kiőrlésű gabonafélék, a színes gyümölcsök és zöldségek varázslatosan képesek csökkenteni a szorongásunk szintjét. Bár a sütemények és a csokoládé igen finomak, de túl sok bennük a cukorami sajnos nem csökkenti a szorongást. Néha egy-egy falat segíthet, de a sok édesség inkább ront a lelkiállapotunkon. Ugyanez a helyzet az alkohollal is, ezért a lehető legkevesebbet fogyasszon belőle.
- **Igyon sok folyadékot!** Egy jó pohár tea vagy kávé, egy kellemes, nyugodt helyen elfogyasztva, meglepően sokat segíthet abban, hogy csillapítsuk aggodó gondolatainkat.
- **Testmozgás.** Bár meg kell tartania a biztonságos távolságot másoktól, ez nem jelenti azt, hogy nem hagyhatja el a lakása falait. Valójában egy-egy napközbeni séta (még ha felhős is az idő) jó hatású lehet a mentális egészségre. Ha van saját kertje, sétálja körbe, és végezzen óvatos (vagy ha egészségi állapota megengedi, intenzívebb) aerob gyakorlatokat: használjon ugrálókötelet, vagy lépegessen zenére fel és le (step aerobik) – ezek a gyakorlatok szintén segítenek a szorongás és idegesség csökkentésében. Ha nincs kertje, tervezze meg az útvonalat, ahol nem kerülhet közel másokhoz, és menjen el sétálni. Minden nap.
- **Használja a kapcsolattartás virtuális módszereit.** Ha teheti, tartsa a kapcsolatot családtagjaival és barátaival Facetime/Skype segítségével, és beszéljen legalább egyikükkel minden nap, mert ez is segít megszabadulni az idegességtől és a szorongástól. Ha erre nincs lehetősége, telefonáljon. Ez ad egyfajta időbeosztást és örömteli várakozást, emellett kapcsolatban marad a külvilággal is. Ha meghallgatja, mi történt másokkal, együtt gondolkodik velük és támogatja őket, az meglepő módon az Ön idegességére is jó hatással lehet.
- **Foglalja le magát házimunkával.** Készítsen egy listát a teendőkről, pl. a szekrény átrendezése, a szoba kitakarítása, rendrakás a gardróbban, és így tovább. Nem kell mindent megcsinálnia a felsorolásból, főleg nem egyszerre, de ezzel készít magának egy tervet, ami ötleteket adhat arra vonatkozóan, mit tegyen, ha magára tör a szorongás. A jól végzett munka öröme, amikor kihúzhat egy sort a listáról, megfizethetetlen.
- **Szórakozás.** Hallgasson zenét, olvasson könyvet, fejtse rejtvényt, kössön, varrjon, fessen, rajzoljon, és így tovább. Csináljon bármit, ami örömet okoz, de csak ritkán jut rá ideje. Bármilyen hasznos lehet, ami eltereli a figyelmét az aggasztó gondolatokról, vagy odafigyelést igényel.

- **Kerülje a rossz híreket.** Naponta csak egyszer hallgassa meg vagy olvassa el a híreket, vagy nézzen híradót a TV-ben. Igaz, hogy szükségünk van a naprakész információra a koronavírus járvánnyal és a karanténnal kapcsolatban, azonban ha folyamatosan ezeket figyeljük, az komoly szorongást kelthet bennünk. Amit tudnia kell, azt elég naponta egyszer elolvasnia, vagy meghallgatnia. Ne stresszelje magát a rossz hírekkel naponta többször.
- **Légzés.** Van egy gyakorlat, ami nagyon hatásosan csökkenti az idegességet és szorongást. Üljön, vagy álljon laza testtartásban, és feszítse meg, majd lazítsa el izmait, hogy érezhető legyen a feszes és ellazult állapot közötti különbség. Összpontosítson a légzésére, és lélegezzen be mélyen, amíg 5-ig számol, majd számoljon tovább, és fújja ki lassan a levegőt, amíg a 10-hez nem ér. Ismételtlen végezze ezt a légzőgyakorlatot addig, amíg érezni kezdi, hogy a feszültség oldódik. Ha kellőképpen megnyugodott, lásson hozzá a fentebb felsorolt tevékenységek valamelyikéhez.

Hivatkozások

1. World Health Organization (WHO) Q&A on coronaviruses
2. Coronavirus disease (COVID-19) advice for the public: Myth busters
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
4. EMA gives advice on the use of non-steroidal anti-inflammatories for COVID-19
5. World Heart Federation (WHF): The link between COVID-19 and CVD
6. COVID-19 and the cardiovascular system
7. Are patients with hypertension and diabetes mellitus at increased risk for COVID-19 infection?
8. Position Statement of the ESC Council on Hypertension on ACE-Inhibitors and Angiotensin Receptor Blockers
9. British Heart Foundation: Coronavirus: what it means for you if you have heart or circulatory disease
10. NHS: Stay at home advice
11. Coronavirus disease (COVID-19) advice for the public: When and how to use masks

• www.escardio.org/COVID-19-QA

A tájékoztató kiadvány magyar nyelvű változata a Magyar Kardiológusok Társasága gondozásában jelenik meg. A kiadvány változatlan formában szabadon terjeszthető, mindenkor legfrissebb változata és további információk megtekinthetők a MKT honlapján: mkardio.hu/koronavirus.

AstraZeneca 

AstraZeneca Kft.
1117 Budapest, Alíz utca 4. B ép. 1. em.
Tel.: +36 1 883 6500
www.astrazeneca.hu