

COVID-19 και Ασθενείς με Καρδιαγγειακά Προβλήματα (Q&A)

Η πλατφόρμα ασθενών της Ευρωπαϊκής Καρδιολογικής Εταιρείας (ESC Patient Forum) έχει λάβει πολλές ερωτήσεις αναφορικά με την πανδημία του κορονοϊού (COVID-19). Στο συγκεκριμένο έγγραφο έχουν συγκεντρωθεί οι σημαντικότερες συστάσεις από τις διεθνείς αρμόδιες υπηρεσίες και ιατρικές εταιρείες.

Για ερωτήσεις αναφορικά με την εξατομικευμένη θεραπευτική αντιμετώπισή σας θα πρέπει να απευθύνεστε στο θεράποντα ιατρό σας.

Σημαντικό: Εμφράγματα και εγκεφαλικά επεισόδια στη διάρκεια της COVID-19 πανδημίας

Αν έχετε κάποιο από τα παρακάτω συμπτώματα, καλέστε άμεσα το 166 και ζητήστε από τους ειδικούς να αξιολογήσουν τα συμπτώματά σας.

Έμφραγμα μυοκαρδίου

- > Θωρακικό άλγος που επιδεινώνεται
- > Αίσθημα παλμών
- > Δύσπνοια
- > Αίσθημα ζάλης ή λιποθυμία

Αγγειακό Εγκεφαλικό Επεισόδιο

- > Μούδιασμα ή αδυναμία στο πρόσωπο
- > Αδυναμία στο χέρι
- > Διαταραχές στην ομιλία

Να θυμάστε: Ακόμη και στη διάρκεια της πανδημίας μην καθυστερείτε. Κάθε λεπτό μετρά. Στο νοσοκομειακό περιβάλλον θα γίνει κάθε προσπάθεια προκειμένου να βρεθείτε σε ασφαλές περιβάλλον.

Μπορείτε να διαβάσετε το μήνυμα της προέδρου της ESC προς τους ασθενείς με καρδιαγγειακά προβλήματα “Το μήνυμα «Μένουμε Σπίτι» δεν ισχύει για τους ασθενείς με έμφραγμα”

Είμαι καρδιοπαθής. Βρίσκομαι σε μεγαλύτερο κίνδυνο να προσβληθώ από τον COVID-19 σε σύγκριση με κάποιον που δεν είναι καρδιοπαθής

Όχι- από τον ιό μπορεί να προσβληθεί ο οποιοσδήποτε. Ωστόσο, άνθρωποι με υποκείμενη καρδιακή νόσο είναι πιο πιθανό να εμφανίσουν σοβαρότερα συμπτώματα της λοίμωξης ή να έχουν πιο βαριά λοίμωξη από άλλους.¹

ΒΜέχρι στιγμής, όσοι έχουν προσβληθεί από τον COVID-19 έχουν ήπια συμπτώματα ιογενούς λοίμωξης που περιλαμβάνουν πονόλαιμο, βήχα, αδιαθεσία και πόνους, πυρετό, ωστόσο ένα ποσοστό αυτών (περίπου 5%) εμφανίζουν συμπτώματα λοίμωξης αναπνευστικού/ πνευμονίας. Δεν μπορούμε να πούμε με βεβαιότητα αν οι καρδιοπαθείς είναι πιο πιθανό να εμφανίσουν συμπτώματα πνευμονίας από COVID-19, αλλά είναι πιο πιθανό να εμφανίσουν λοιμώξεις του αναπνευστικού από άλλους ιούς, όπως είναι ο ιός της γρίπης.¹

- **Ο κίνδυνος για ανάπτυξης σοβαρών συμπτωμάτων από τον COVID-19 είναι ο ίδιος για όλους τους καρδιοπαθείς ή υπάρχουν διαφορές?**

Οι βασικές προϋποθέσεις για να προσβληθεί κάποιος από τον ιό είναι ο ίδιος για όλα τα άτομα. Ο ιός μεταδίδεται με τα σταγονίδια του αέρα από κάποιο άτομο που έχει προσβληθεί από τον ιό το οποίο βήχει, η φταρνίζεται ή μιλάει- ή μέσω επαφής με επιφάνειες που είναι μολυσμένες από τον ιό, καθώς ο ιός μπορεί να επιβιώσει πολλές ώρες ή και μέρες σε επιφάνειες όπως είναι το τραπέζι ή τα πόμολα της πόρτας.¹

Όταν ο ιός εισέλθει στο σώμα μπορεί να προκαλέσει βλάβες στους πνεύμονες, ενώ προκαλεί μια φλεγμονώδη αντίδραση που πιέζει το καρδιαγγειακό σύστημα με δύο τρόπους. Πρώτον, λόγω της λοίμωξης των πνευμόνων προκαλείται ελάττωση του διαθέσιμου οξυγόνου και δεύτερον, η γενικευμένη φλεγμονή οδηγεί σε πτώση της πίεσης. Λόγω αυτών των μεταβολών η καρδιά πρέπει να χτυπάει πιο γρήγορα προκειμένου να μπορεί να εξασφαλίσει περισσότερο αίμα τα όργανα του σώματος.

Ιδιαίτερα σε κίνδυνο βρίσκονται οι παρακάτω ομάδες:

- > Άτομα ανοσοκατεσταλμένα, όπως είναι οι μεταμοσχευμένοι ασθενείς, ασθενείς με καρκίνο που λαμβάνουν χημειοθεραπεία ή ακτινοθεραπεία, ασθενείς με συνοδό λευχαιμία ή λέμφωμα που έχουν καρδιακή νόσο, βρίσκονται θεωρητικά σε μεγαλύτερο κίνδυνο να προσβληθούν και να νοσήσουν από τον ιό.³
- > Στις ομάδες υψηλού κινδύνου περιλαμβάνονται ηλικιωμένοι ασθενείς και ευάλωτα άτομα όπως είναι γυναίκες που εγκυμονούν και πάσχουν από κάποια καρδιαγγειακή νόσο.³
- > Ασθενείς με καρδιαγγειακές παθήσεις, όπως είναι η καρδιακή ανεπάρκεια, η διατακτική μυοκαρδιοπάθεια, προχωρημένες μορφές αρρυθμιογόνου μυοκαρδιοπάθειας της δεξιάς κοιλίας ή ασθενείς με συγγενείς κυανωτικές καρδιοπάθειες βρίσκονται σε υψηλότερο κίνδυνο.
- > Ασθενείς με αποφρακτική υπερτροφική μυοκαρδιοπάθεια είναι επίσης υψηλού κινδύνου, όπως οι ασθενείς που περιγράφηκαν πιο πάνω.

Δεν υπάρχουν δεδομένα που να δείχνουν ότι ο ιός προσβάλει εμφυτευμένες συσκευές όπως είναι οι βηματοδότες ή οι εμφυτεύσιμοι απινιδωτές ή προκαλεί λοιμώδη ενδοκαρδίτιδα σε ασθενείς με βαλβιδοπάθειες.

- **Πάσχω από σύνδρομο Brugada. Πρέπει να πάρω κάποια ιδιαίτερη προφύλαξη?**

Ασθενείς με σύνδρομο Brugada είναι ιδιαίτερα ευάλωτοι να εμφανίσουν επικίνδυνες αρρυθμίες σε καταστάσεις που η θερμοκρασία του σώματος ξεπεράσει τους 39οC. Αυτοί οι ασθενείς θα πρέπει να είναι πιο επιθετικοί στην αντιμετώπιση του πυρετού με τη χρήση παρακεταμόλης ή χρησιμοποιώντας ψυχρές κομπρέσες.

- **Πάσχω από κολπική μαρμαρυγή- Είμαι σε υψηλότερο κίνδυνο να νοσήσω από κορονοϊό**

Η κολπική μαρμαρυγή από μόνη της δεν αυξάνει τον κίνδυνο μόλυνσης. Παρόλ' αυτά, πολλοί ασθενείς με κολπική μαρμαρυγή είναι πιο ηλικιωμένοι ενώ έχουν άλλες συνοδές παθήσεις, όπως είναι η καρδιακή ανεπάρκεια, η υπέρταση και ο διαβήτης, που αυξάνουν τον κίνδυνο να

εμφανίσει σοβαρότερα συμπτώματα αν προσβληθεί. Σε όλους τους ασθενείς συστήνεται η λήψη γενικών προστατευτικών μέτρων όπως είναι οι διατήρηση ασφαλούς απόστασης και το συχνό και επιμελές πλύσιμο των χεριών προκειμένου να προφυλαχθούν από τη λοίμωξη.¹³

- **Διάβασα ότι ο κορονοϊός μπορεί να προκαλέσει καρδιακά προβλήματα όπως είναι έμφραγμα ή αρρυθμίες. Είναι αλήθεια?**

> Βάσει της φλεγμονώδους αντίδρασης που προκαλεί ο ιός, υπάρχει θεωρητικά κίνδυνος η λοίμωξη να προκαλέσει κάποια ρήξη αθηρωματικής πλάκας στις στεφανιαίες αρτηρίες και να οδηγήσει σε οξύ στεφανιαίο επεισόδιο (έμφραγμα). Άτομα που εμφανίζουν σημαντική θωρακική δυσφορία θα πρέπει άμεσα να συμβουλευτούν κάποιον πάροχο υγείας.

> Η σοβαρή φλεγμονώδης αντίδραση δημιουργεί επίσης συνθήκες που μπορεί να οδηγήσουν στην πρόκληση αρρυθμιών, ακόμη και κολπικής μαρμαρυγής σε κάποια άτομα.

> Η οξεία φλεγμονή που προκαλείται από την ιογενή λοίμωξη μπορεί να επιδεινώσει την καρδιακή και νεφρική λειτουργία.

Ωστόσο θα πρέπει να αναφερθεί ότι δεν μπορεί να γίνει τίποτα που να μπορεί να εμποδίσει τις παθοφυσιολογικές αυτές αντιδράσεις. Είναι σημαντικό να ακολουθείται πιστά τις συστάσεις για την αποφυγή να μολυνθείτε όπως είναι για παράδειγμα η διατήρηση ασφαλούς απόστασης ή ακόμη καλύτερη η κοινωνική απομόνωση, το συχνό πλύσιμο των χεριών κλπ.

- **Βρίσκονται οι καρδιοπαθείς που έχουν διαβήτη ή/ και υπέρταση σε μεγαλύτερο κίνδυνο?**

Δεδομένα από την Κίνα, όπου ξέσπασε η πανδημία, έχουν δείξει ότι ένας σημαντικός αριθμός νοσούντων που κατέληξαν ή που νόσησαν βαριά έπασχαν από νόσους όπως είναι ο διαβήτης και η υπέρταση. Τα αίτια για τα οποία συμβαίνει αυτό δεν έχουν ακόμη διευκρινιστεί. Είναι όμως πιθανό η υπέρταση και ο διαβήτης να είναι συχνότερα στους πιο ηλικιωμένους ασθενείς όπου η θνητότητα της COVID-19 λοίμωξης είναι υψηλότερη.

Υπάρχουν δημοσιεύσεις που συνδέουν την παρατήρηση αυτή με τη χρήση των Αναστολέων του μετατρεπτικού ενζύμου της αγγειοτενσίνης (αΜΕΑ) και τους ανταγωνιστές του υποδοχέα της αγγειοτενσίνης II (ΑΤΙΙ) που αποτελούν βασικές φαρμακευτικές ουσίες για την αντιμετώπιση της υπέρτασης.⁷ Είναι σημαντικό να τονιστεί ότι αυτή είναι μια θεωρία η οποία όμως δεν έχει στηριχτεί από επαρκή επιστημονικά δεδομένα. Μεγάλες ιατρικές εταιρείες όπως είναι η Ευρωπαϊκή Καρδιολογική Εταιρεία, η Βρετανική Καρδιολογική Εταιρεία και η Αμερικανική Καρδιολογική Εταιρεία συνιστούν τη συνέχιση της αγωγής με αυτά τα φάρμακα (καθώς είναι γνωστά τα ευεργετικά τους οφέλη), καθώς και η παρακολούθηση της εξέλιξης της νόσου στους ασθενείς με υπέρταση και διαβήτη.^{8,9}

- **Υπάρχουν αναφορές ότι ο COVID-19 μπορεί να προκαλέσει μυοκαρδίτιδα ή περικαρδίτιδα. Ένα στο παρελθόν κάποιος έπασχε από μυοκαρδίτιδα ή περικαρδίτιδα, είναι πιο ευάλωτος να νοσήσει και δεύτερη φορά?**

Δεν υπάρχουν δεδομένα ότι κάποιος οποίος είχε διαγνωστεί στο παρελθόν με μυοκαρδίτιδα ή περικαρδίτιδα είναι σε υψηλότερο κίνδυνο να αναπτύξει ξανά μια τέτοια επιπλοκή με τον COVID-19. Είναι γνωστό ότι κάποιες μορφές μυοκαρδίτιδας μπορεί να παρουσιάσουν συχνά αναζοπυρώσεις. Μέχρι σήμερα δεν υπάρχουν δεδομένα ότι ο ιός COVID-19 προσβάλλει ευθέως την καρδιά. Ωστόσο, η οξεία φλεγμονώδης αντίδραση που προκαλείται από τη λοίμωξη μπορεί να επιδεινώσει την καρδιακή λειτουργία και να χειροτερέψει τα συμπτώματα στους ασθενείς με καρδιακή ανεπάρκεια.

- **Είναι πιθανότερο να πεθάνουν από τον COVID-19 οι καρδιοπαθείς σε σύγκριση με άτομα που δεν έχουν κάποια γνωστή καρδιακή νόσο?**

Με βάση τα μέχρι τώρα δεδομένα η προχωρημένη ηλικία και η παρουσία συνοδών παθήσεων, συμπεριλαμβανομένων των καρδιακών παθήσεων αποτελούν τους κύριους παράγοντες κινδύνου για θάνατο. Ωστόσο, είναι σημαντικό να τονιστεί ότι οι περισσότεροι ασθενείς, ακόμη και καρδιοπαθείς, είχαν ήπιας μορφής λοίμωξη και έχουν αναρρώσει πλήρως.

- **Γνωρίζω ότι δε θα πρέπει να επισκεφτώ κάποιο νοσοκομείο αν νομίζω ότι έχω προσβληθεί, αλλά πότε θα πρέπει να αναζητήσω ιατρική βοήθεια αν έχω προϋπάρχουσα καρδιακή νόσο?**

Αν νοσείτε από τον COVID-19 θα πρέπει να αναρωτηθείτε αν μπορείτε να διαχειριστείτε τα συμπτώματα στο σπίτι. Ο πυρετός μπορεί να αντιμετωπιστεί με παρακεταμόλη.

Σημαντικό: Αν δεν είστε σίγουροι ότι μπορείτε να διαχειριστείτε τα συμπτώματα στο σπίτι, και ιδιαίτερα αν αισθάνεστε δύσπνοια, θα πρέπει να αναζητήσετε ιατρική βοήθεια.

Στα δελτία των ειδήσεων και ιδιαίτερα στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, αναφέρεται ότι φάρμακα όπως είναι η ιβουπροφένη (φάρμακα γνωστά ως μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη ή ΜΣΑΦ) που χρησιμοποιούνται για αντιμετώπισή του πυρετός και ο πόνος, μπορεί να επιδεινώσουν τη λοίμωξη από COVID-19. Με βάση τα μέχρι τώρα διαθέσιμα δεδομένα, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) και το Ευρωπαϊκό Γραφείο Φαρμάκων δεν έχουν δώσει οδηγία για μη χρήση των ΜΣΑΦ, ενώ δεν υπάρχουν δεδομένα που συνδέουν τη χρήση των φαρμάκων αυτών με επιδείνωση των συμπτωμάτων της λοίμωξης από COVID-19.⁴ Αν έχετε οποιαδήποτε αμφιβολία για το πιο φάρμακο είναι πιο ασφαλές για εσάς, μπορείτε να ρωτήσετε το γιατρό σας πιο φάρμακο είναι πιο κατάλληλο στην περίπτωσή σας για την αντιμετώπιση του πόνου ή του πυρετού.



• Προστασία

- **Υπάρχουν επιπρόσθετα μέτρα πρόληψης που πρέπει να λάβω προκειμένου να ελαχιστοποιήσω τον κίνδυνο να νοσήσω, καθώς πάσχω από κάποια καρδιοπάθεια?**

Σας συστήνεται να ακολουθείτε τις οδηγίες του Υπουργείου Υγείας και των υγειονομικών αρχών της χώρας. Είναι πιθανόν οι οδηγίες αυτές να διαφέρουν μερικώς από χώρα σε χώρα.

Υπάρχουν ωστόσο βασικές οδηγίες που ο καθένας μπορεί να ακολουθεί προκειμένου να ελαττώσει τον κίνδυνο μόλυνσης. Αν πάσχετε από κάποια καρδιοπάθεια τα παρακάτω είναι σημαντικά:

- > Αποφύγετε άτομα που νοσούν
- > Διατηρήσετε απόσταση ασφαλείας δύο μέτρων με τα άτομα γύρω σας όπου είναι εφικτό
- > Πλύνετε τα χέρια σας επιμελώς με σαπούνι και ζεστό νερό για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα.
- > Καλύψτε το στόμα σας με κάποιο χαρτομάντηλο όταν βήχετε ή μπορείτε να βήξετε στο εσωτερικό του αγκώνα σας.
- > Καλύψτε τη μύτη σας με κάποιο χαρτομάντηλο όταν φταρνίζεστε ή χρησιμοποιήσετε το εσωτερικό του αγκώνα σας.
- > Αποφύγετε να ακουμπάτε τα μάτια σας, τη μύτη σας και το στόμα μας.
- > Καθαρίζετε και απολυμαίνεται συχνά τις επιφάνειες που χρησιμοποιούνται πιο συχνά όπως είναι τα πόμολα από τις πόρτες, οι χειρολαβές, το τιμόνι, ή οι διακόπτες για τα φώτα.
- > Μείνετε στο σπίτι όσο το δυνατόν περισσότερο, και δουλέψτε από το σπίτι όταν αυτό είναι εφικτό.
- > Αν έχετε συμπτώματα πυρετού (θερμοκρασία σώματος 37,8οC ή μεγαλύτερη), βήχα ή λοίμωξη αναπνευστικού θα πρέπει να απομονωθείτε.
- > Σε μερικές χώρες είναι πιθανόν να σας ζητηθεί να ακολουθήσετε πιο αυστηρούς κανόνες απομόνωσης (όπως είναι για παράδειγμα στην Ιταλία, στη Γαλλία, στην Ισπανία, στο Βέλγιο)

- **Τον προηγούμενο χρόνο είχα νοσήσει από τη γρίπη και είχα κάνει το εμβόλιο για τον πνευμονιόκοκκο, έχω προστασία έναντι του ιού?**

Όχι. Τα εμβόλια ενάντια στην πνευμονία, όπως είναι το εμβόλιο του πνευμονιόκοκκου ή το εμβόλιο της γρίπης, δεν παρέχουν προστασία έναντι του κορονοϊού.

Ο ιός είναι νέος και διαφορετικός και για αυτό χρειάζεται η ανάπτυξη ειδικού εμβολίου. Ερευνητές προσπαθούν να αναπτύξουν εμβόλιο που να παρέχει προστασία έναντι στον κορονοϊό, χωρίς να είμαι όμως σαφές πότε θα είναι διαθέσιμο.

Παρόλο που τα εμβόλια της γρίπης και του πνευμονιόκοκκου δεν είναι αποτελεσματικά ενάντια στον COVID-19, ο εμβολιασμός για προστασία από λοιμώξεις του αναπνευστικού συνιστώνται ιδιαίτερα από τους ιατρικούς οργανισμούς όπως ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, για την προστασία της υγείας του πληθυσμού.

- **Πρέπει να φοράω μάσκα για να προστατευτώ από τον ιό;**

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας ενθαρρύνει τη χρήση υφασμάτινων (μη ιατρικών) масκών, όπου δεν είναι δυνατή η κοινωνική αποστασιοποίηση, όπως στα μέσα μαζικής μεταφοράς, στα καταστήματα ή σε μέρη με συνωστισμό.

Ο ΠΟΥ συνιστά τη χρήση ιατρικών масκών σε άτομα ηλικίας 60 ετών και άνω ή σε άτομα με προϋπάρχουσες ιατρικές παθήσεις (όπως διαβήτης, υψηλή αρτηριακή πίεση, καρδιοπάθεια).

Εάν πάσχετε από καρδιακή πάθηση και αισθάνεστε ότι η χρήση μάσκας δυσχεραίνει την αναπνοή σας, συμβουλευτείτε τον ιατρό σας.

Είναι σημαντικό να μην ξεχνάτε ότι η χρήση масκών πρέπει να συνδυάζεται με άλλα βασικά προληπτικά μέτρα.

- **Μπορώ να παίρνω βιταμίνες ή συμπληρώματα διατροφής? Αν ναι ποια? Μου προσφέρουν προστασία έναντι του κορονοϊού**

Η λήψη συσκευασμένων βιταμινών δεν προσφέρει προστασία έναντι του COVID-19

Αρκετές ουσίες (συμπεριλαμβανομένου της βιταμίνης C, της υδροκινόνης και αντιϊκών) δοκιμάζονται για πιθανή προστατευτική δράση έναντι του COVID-19, αλλά δεν υπάρχουν ακόμη έγκυρα δεδομένα.

Η διατροφή πλούσια σε λαχανικά και φρούτα συνιστάται γενικά- όχι μόνο στη διάρκεια της COVID-19 πανδημίας- καθώς μπορεί να ισχυροποιήσει το ανοσοποιητικό σύστημα. Τα φρέσκα λαχανικά και τα φρούτα περιέχουν πλήθος χρήσιμων θρεπτικών συστατικών, που είναι πιο χρήσιμα από τα συμπληρώματα διατροφής.

Υπάρχουν ωστόσο άτομα που μπορεί να παρουσιάζουν έλλειψη σε κάποιο ή κάποια θρεπτικά συστατικά. Σε αυτή την περίπτωση θα πρέπει να συμβουλευέστε τον οικογενειακό σας ιατρό ή τον θεράποντα ιατρό.

Στην περίπτωση που λαμβάνεται συμπληρώματα διατροφής και βιταμίνες θα πρέπει να φροντίζετε ώστε η δοσολογία τους να μην ξεπερνάει τις ημερήσιες συνιστώμενες δόσεις. Μερικές βιταμίνες μπορεί να προκαλέσουν κακό όταν λαμβάνονται σε υψηλές δόσεις, ενώ μερικά συμπληρώματα διατροφής μπορεί να αλληλεπιδρούν με τα φάρμακα που λαμβάνεται για την καρδιά σας.

- **Μπορώ να μολυνθώ από τον COVID-19 από το κατοικίδιο μου?**

Δεν υπάρχουν ως τώρα δεδομένα που να δείχνουν ότι οι άνθρωποι μπορεί να μολυνθούν από τον ιό από τα πλέον συνηθισμένα κατοικίδια ζώα όπως είναι οι γάτες και τα σκυλιά.

- **Μπορεί κάποιος να κολλήσει τη νόσο COVID-19 παραπάνω από μία φορές;**

Δεν το γνωρίζουμε ακόμα. Βάσει των ερευνών που έχουμε μέχρι στιγμής στα χέρια μας, τα περισσότερα άτομα που προσβλήθηκαν από COVID-19 έχουν στο αίμα τους αντισώματα κατά του ιού. Ωστόσο, υπάρχουν παραδείγματα ιών, όπως η γρίπη, οι οποίοι μπορούν να μεταδοθούν περισσότερες από μία φορές επειδή αλλάζουν με την πάροδο του χρόνου. Δεν θα ξέρουμε για λίγο καιρό ακόμη αν αυτό μπορεί να συμβεί και με τη νόσο COVID-19.

Επομένως, ακόμα κι αν έχετε αναρρώσει από λοίμωξη COVID-19, συνεχίστε να λαμβάνετε τα γενικά προστατευτικά μέτρα.



Φαρμακευτική αγωγή

- **Πρέπει να τροποποιήσω τη δοσολογία των φαρμάκων που λαμβάνω για την καρδιακή μου πάθηση?**

Είναι σαφές ότι η διακοπή ή η τροποποίηση της φαρμακευτικής σας αγωγής μπορεί να είναι πολύ επικίνδυνη και μπορεί να οδηγήσει σε επιδείνωση της κατάστασής σας. Τα φάρμακα που λαμβάνεται είναι πολύ αποτελεσματικά για τη διαχείριση της καρδιακής ανεπάρκειας, ή για τον έλεγχο της αρτηριακής πίεσης και βοηθούν στον να προληφθούν καταστάσεις όπως είναι το έμφραγμα ή το εγκεφαλικό. Οποιαδήποτε μεταβολή της φαρμακευτικής σας αγωγής που δε γίνεται με οδηγία του θεράποντος ιατρού μπορεί να σας βάλει σε κίνδυνο ή να οδηγήσει σε απορρύθμιση της καρδιακής σας νόσου.

Υπάρχουν αναφορές στα μέσα ενημέρωσης που δείχνουν ότι συχνά χρησιμοποιούμενα φάρμακα στη θεραπεία της υπέρτασης (τα λεγόμενα αΜΕΑ) μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο λοίμωξης και τη βαρύτητα των συμπτωμάτων της λοίμωξης από τον κορονοϊό. Ωστόσο οι προειδοποιήσεις αυτές στερούνται επιστημονικής βάσης. Για το λόγο αυτό συστήνεται η συνέχιση της αγωγής με τα φάρμακα αυτά όπως σας έχουν χορηγηθεί.⁸

Ασθενείς που λαμβάνουν αγωγή με ανοσοκατασταλτικά φάρμακα, όπως είναι ασθενείς με μεταμόσχευση καρδιάς, πρέπει να συνεχίσουν να λαμβάνουν τα φάρμακα αυτά όπως τους έχει συστηθεί. Η ελάττωση της δόσης των φαρμάκων αυτών αυξάνει τον κίνδυνο απόρριψης του μοσχεύματος.

Σας συστήνεται να λαμβάνετε τη φαρμακευτική σας αγωγή όπως σας έχει συνταγογραφηθεί. Αν έχετε κάποια αμφιβολία, θα πρέπει να επικοινωνήσετε με τον ιατρό ή τη νοσηλεύτρια και να μην κάνετε καμμία αλλαγή από μόνοι σας.

- **Υπάρχουν δημοσιεύματα που αναφέρουν ότι φάρμακα που δόθηκαν σε ορισμένους ασθενείς με COVID-19 μπορούν να προκαλέσουν επικίνδυνες αρρυθμίες. Τι πρέπει να γνωρίζω αναφορικά?**

Ασθενείς με το σύνδρομο μακρού QT διαστήματος θα πρέπει να γνωστοποιήσουν στον ιατρό που τους παρακολουθεί την πάθησή τους αν κάνουν εισαγωγή σε κάποιο νοσοκομείο. Το σύνδρομο μακρού QT είναι μια κληρονομούμενη πάθηση όπου υπάρχει μια καθυστέρηση στην αγωγή του ηλεκτρικού σήματος στην καρδιά και κάνει τα άτομα με την πάθηση αυτή πιο ευάλωτα στην ανάπτυξη επικίνδυνων αρρυθμιών. Κάποια από τα φάρμακα τα οποία ελέγχονται για την αποτελεσματικότητά τους για την αντιμετώπιση της λοίμωξης από τον COVID-

- 11 -

19 μπορεί να προκαλέσουν επιμήκυνση του QT διαστήματος και να οδηγήσουν σε αρρυθμίες σε ορισμένα άτομα. Τέτοια φάρμακα είναι η χλωροκίνη, ένα φάρμακα κατά της ελονοσίας και κάποια αντι-ρετροϊκά φάρμακα.¹²

κολπικής μαρμαρυγής ή της κατάθλιψης που επίσης προκαλούν επιμήκυνση του QT διαστήματος. Για αυτό το λόγο είναι σημαντικό ο θεράπων ιατρός να γνωρίζει ποια φάρμακα λαμβάνεται.

Αν πρέπει να νοσηλευτείτε σε κάποιο νοσοκομείο, σιγουρευτείτε ότι έχετε μαζί σας την πλέον πρόσφατη λίστα των φαρμάκων τα οποία λαμβάνεται.

If you need to be admitted to hospital, please always make sure you take a complete and up-to-date list of all your medications with you!

- **Θα πρέπει να ανησυχώ για τυχόν ελλείψεις φαρμάκων?**

Υπάρχει συνεχής μέριμνα ώστε να μην υπάρξουν ελλείψεις σε βασικά φάρμακα. Δεν υπάρχει λόγος ανησυχίας. Ο Ευρωπαϊκός Οργανισμός Φαρμάκων παρακολουθεί συνεχώς την κατάσταση και δεν έχει μέχρι τώρα αναφερθεί έλλειψη σε κάποιο βασικό φαρμακευτικό σκεύασμα.



- **Φεύγοντας από το σπίτι**

- **Θα πρέπει να πάω σε κάποιο προγραμματισμένο ραντεβού στο νοσοκομείο ή να αποφεύγουν ιατρεία ή νοσηλευτικά ιδρύματα?**

Αν το νοσοκομείο σας συνεχίζει να παρακολουθεί προγραμματισμένα ραντεβού στα εξωτερικά ιατρεία, θα ήταν ίσως καλή ιδέα να επικοινωνήσετε μαζί τους και να ρωτήσετε αν θα πρέπει να πάτε στο προγραμματισμένο ραντεβού. Πολλά κέντρα ακυρώνουν προγραμματισμένα ραντεβού ή τα διενεργούν μέσω τηλεφώνου ή βιντεοκλήσης όπου αυτό είναι εφικτό. Υπάρχουν ορισμένες καταστάσεις όπου είναι αναγκαία η εκ του σύνεγγης παρακολούθηση και δε θα πρέπει να ακυρώσετε κάποια επίσκεψη αν δεν έχετε πρώτα επικοινωνήσει με τον ιατρό, τη νοσηλεύτρια ή το λειτουργό υγείας που είναι υπεύθυνος.

- **Είμαι ασφαλής εκτός σπιτιού, δεδομένου ότι αποφεύγω μέρη με συνωστισμό π.χ. μπορώ να πάω στο πάρκο ή να περπατήσω εκτός σπιτιού?**

Ναι. Ο κίνδυνος μόλυνσης αφορά κυρίως την επαφή με άτομα που έχουν μολυνθεί από τον ιό. Επομένως δεν υπάρχει πρόβλημα να βγείτε μόνο σας. Είναι σημαντικό να αποφύγετε οποιαδήποτε επαφή με κάποιο άτομο που μπορεί να νοσεί. Οι περισσότερες δραστηριότητες που συγκεντρώνουν πολύ κόσμο έχουν ακυρωθεί σε όλη σχεδόν την Ευρώπη, προκειμένου να αποφευχθεί ο κίνδυνος εξάπλωσης του ιού. Αν πρέπει να βγείτε από το σπίτι σας (π.χ. για να κάνετε ψώνια) φροντίστε να διατηρείτε απόσταση δύο μέτρων από τα άλλα άτομα.

- **Μπορώ να ταξιδεύω ή να χρησιμοποιώ τα δημόσια μέσα μεταφοράς?**

Σας συστήνεται να παρακολουθείτε τις ειδικές οδηγίες που δημοσιοποιούνται από τις εθνικές και τοπικές αρμόδιες αρχές. Σε πολλές χώρες έχει απαγορευθεί η άσκοπη μετακίνηση και έχει ζητηθεί από τους πολίτες να μένουν στο σπίτι. Σε πολλά μέρη συστήνεται να αποφεύγεται η χρήση των δημοσίων μέσων μεταφοράς, αν αυτό είναι εφικτό ή να υπάρχει απόσταση τουλάχιστον δυο μέτρων από τους άλλους συνεπιβάτες.



- **Συναισθηματική ευρωστία**

- **Αισθάνομαι ιδιαίτερα ανήσυχος. Υπάρχει κάτι που θα μπορούσα να κάνω προκειμένου να αισθανθώ καλύτερα?**

Αυτή είναι μια περίοδος ιδιαίτερης ανησυχίας για όλους και σας προσφέρουμε κάποιες οδηγίες που θα μπορούσαν να σας βοηθήσουν προκειμένου να αντιμετωπίσετε την αβεβαιότητα που υπάρχει την περίοδο της πανδημίας, καθώς κανείς μας δεν ήταν προετοιμασμένος για κάτι τέτοιο.

> **Να τρώτε καλά**, συστηματικά και υγιεινά. Είναι σημαντικό να ενδυναμώνετε το σώμα σας, αλλά η σωστή διατροφή προσφέρει ζωτικής σημασίας βιταμίνες και ιχνοστοιχεία που σας βοηθούν να αντιμετωπίζετε την κατάθλιψη. Δημητριακά ολικής άλεσης, φρούτα και λαχανικά (όλων των χρωμάτων) μπορούν να λειτουργήσουν με εντυπωσιακό τρόπο και να βοηθήσουν να ελαττωθούν τα συμπτώματα του άγχους. Είναι γνωστό ότι τα κέικ, τα μπισκότα και η σοκολάτα είναι πολύ γευστικά, αλλά η μεγάλη ποσότητα ζάχαρης που περιέχουν αυτές οι τροφές δε βοηθούν στην καταπολέμηση του άγχους. Μικρές ποσότητες γλυκών ανά διαστήματα είναι καλές, αλλά στην πραγματικότητα η κατανάλωση γλυκών μπορεί να σας κάνουν να αισθανθείτε ψυχολογικά χειρότερα. Το ίδιο ισχύει για το αλκοόλ. Σας συστήνεται να κάνετε την ελάχιστη δυνατή κατανάλωση.

> **Να πίνετε αρκετό νερό**. Μια κούπα τσάι ή καφέ σε ένα ήρεμο μέρος μπορεί να είναι αρκετά βοηθητικό για να ηρεμήσετε και να ελαττώσετε σκέψεις που σας αγχώνουν.

> **Να ασκείστε**. Παρόλο που είναι σημαντικό να διατηρούμε μια ασφαλή απόσταση μεταξύ μας αυτό δε σημαίνει ότι δεν μπορούμε να βγαίνουμε έξω. Στην πραγματικότητα, το να βγαίνετε έξω ιδιαίτερα κατά τη διάρκεια της ημέρας στο φυσικό φως (ακόμη και αν υπάρχουν σύννεφα) είναι ευεργετικό για την πνευματική σας υγεία. Αν έχετε κήπο, μπορείτε να περπατήσετε γύρω από τον κήπο, να κάνετε χαλαρή (με βάση τις δυνατότητές σας) αερόβια άσκηση, να κάνετε σκοινάκι, να ανεβοκατεβαίνετε σκαλιά με τη συνοδεία χαλαρής μουσικής, είναι παραδείγματα άσκησης που μπορούν να σας βοηθήσουν να καταπολεμήσετε το άγχος. Αν δεν έχετε κήπο, μπορείτε να σκεφτείτε κάποια διαδρομή κοντά στο σπίτι σας που δε θα σας φέρνει σε στενή επαφή με άλλους για να μπορείτε να περπατάτε κάθε μέρα.

- > **Χρησιμοποιήστε ψηφιακούς τρόπους κοινωνικοποίησης.** Αν έχετε τη δυνατότητα να επικοινωνείτε μέσω Facetime ή Skype με φίλους και συγγενείς, να προσπαθείτε να επικοινωνείτε ακόμη και μια φορά την ημέρα με τα ίδια ή και διαφορετικά άτομα, προκειμένου να αποφεύγετε τις αγχώδεις σκέψεις. Με αυτό τον τρόπο θα έχετε ένα πλάνο για την ημέρα -κάτι να περιμένετε- και θα μπορείτε να διατηρείτε επαφή με τους ανθρώπους γύρω σας. Με το να σκέφτεστε τους άλλους, να ακούτε τι συμβαίνει στα άτομα γύρω σας και να τους προσφέρετε βοήθεια σας βοηθάει να μειώσετε τα συμπτώματα του άγχους.
- > **Να παραμένετε απασχολημένοι με μικροδουλειές.** Κάνετε μια λίστα με πράγματα που θα θέλατε να κάνετε π.χ. να καθαρίσετε τις ντουλάπες, να οργανώσετε το δωμάτιο σας, να τακτοποιήσετε τα ρούχα σας, να φροντίσετε τον κήπο σας κλπ. Δε θα πρέπει να τα κάνετε όλα όσα έχετε στη λίστα σας σε μια μέρα, αλλά θα σας δώσει την ευκαιρία να έχετε κάποια δραστηριότητα να κάνετε όταν αισθάνεστε αγχωμένος. Το να αισθάνεστε όμορφα όταν έχετε καταφέρει να ολοκληρώσετε κάτι που έχετε στη λίστα είναι ανεκτίμητο.
- > **Να ασχολείστε με δραστηριότητες που σας αναζωγονούν.** Μπορείτε να ακούσετε μουσική, να λύσετε σταυρόλεξα, να κεντήσετε, να ζωγραφίσετε κλπ. Γενικώς να κάνετε πράγματα που σας ευχαριστούν και που συνήθως δεν έχετε χρόνο να τα κάνετε. Κάθε δραστηριότητα που σας βοηθά να ξεφεύγετε από τις σκέψεις που σας προκαλούν άγχος ή που χρειάζονται συγκέντρωση θα σας βοηθήσουν.
- > **Να αποφεύγετε να εκφράζεστε αρνητικά.** Προσπαθήστε να ακούτε τις ειδήσεις ή να βλέπετε τις ειδήσεις στην τηλεόραση ή στον υπολογιστή σας μια φορά την ημέρα. Παρόλο που είναι σημαντικό να ενημερωνόμαστε αναφορικά με τον κορονοϊό και τις συνθήκες κοινωνικής απομόνωσης, είναι σημαντικά αγχογόνα να ακούτε αρνητικές ειδήσεις συνεχώς. Ό,τι χρειάζεται κανείς να γνωρίζει μπορεί να το βρει στα έντυπα μέσα ενημέρωσης. Για αυτό να μην υποβάλλετε τον εαυτό σας σε αυτή τη διαδικασία περισσότερες από μια φορές την ημέρα.
- > **Να συγκεντρώνεστε στην αναπνοή σας.** Αυτή η απλή άσκηση μπορεί πραγματικά να σας βοηθήσει όταν αισθάνεστε άγχος. Μπορείτε να είστε καθιστοί ή να στέκεστε σε χαλαρή στάση (σφίξτε και χαλαρώστε τους μύες του σώματός σας ώστε να αισθανθείτε τη διαφορά ανάμεσα σε μια πιο σφιγμένη και πιο χαλαρή κατάσταση). Συγκεντρωθείτε στην ανάσα σας και εισπνεύστε βαθιά μετρώντας ως το 5 και στη συνέχεια εκπνεύστε αργά μετρώντας ως το 10. Επαναλάβετε τη διαδικασία αυτή πολλές φορές μέχρι να αισθανθείτε ότι τα συναισθήματα άγχους φεύγουν και σας επιτρέπουν να κάνετε κάποιες από τις άλλες δραστηριότητες που θέλετε.

Kaynakça

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](#)
12. [COVID-19: chloroquine and hydroxychloroquine only to be used in clinical trials or emergency use programmes](#)
13. [WHO: How to handwash](#)

• www.escardio.org/COVID-19-QA

"This document is a guidance document. The ESC is not responsible or liable for any errors, omissions or inaccuracies within the translation. © The European Society of Cardiology 2020. All rights reserved"