



Nadciśnienie tętnicze a COVID-19 – jak się leczyć w okresie pandemii SARS CoV-2?

Osoby z nadciśnieniem tętniczym, podobnie jak z innymi chorobami przewlekłymi, powinny ograniczyć konsultacje stacjonarne i zamienić je na zdalne, jeżeli ich stan zdrowia na to pozwala. Pacjenci z nadciśnieniem tętniczym są w grupie ryzyka cięższego przebiegu COVID-19, dlatego szczególnie rygorystycznie powinny stosować środki zapobiegawcze.

Nadciśnienie tętnicze a zalecenia dla pacjentów

Zalecenia dla pacjentów z nadciśnieniem tętniczym dot. stylu życia¹

- Osoby z nadwagą lub otyłością (BMI ≥ 30 kg/m²) powinny spróbować zredukować swoją masę ciała, co powinno być również pomocne w leczeniu chorób, tj. nadciśnienie tętnicze, cukrzyca czy zaburzenia lipidowe. Nawet niewielka utrata nadliczbowych kilogramów przyniesie korzyść.
- Wszystkie osoby z nadciśnieniem tętniczym powinny ograniczyć spożycie soli, ponieważ wpływa to korzystnie na obniżanie ciśnienia tętniczego krwi. Duża ilość soli znajduje się w: produktach wysoko przetworzonych, np. żywności typu fast food, konserwowanej, kwaszonej i wędzonej, ale również pieczywie.
- Zaleca się stosowanie diety bogatej w świeże warzywa i owoce.
- Należy regularnie uprawiać aktywność fizyczną.
- Zaleca się ograniczenie spożycia alkoholu – zbyt duża ilość może powodować wzrost ciśnienia tętniczego krwi.
- Osoba paląca powinna spróbować zerwać z nałogiem.

¹ (Stanowisko amerykańskiego i międzynarodowego towarzystwa ds. Nadciśnienia tętniczego, 2014).

Czy osoby z nadciśnieniem tętniczym są w grupie wyższego ryzyka zachorowania na COVID-19?

Osoby z nadciśnieniem tętniczym są w grupie narażonej na cięższy przebieg COVID-19 i wyższe ryzyko zgonu – około 6-procentowa śmiertelność (dane z Chin). Jednym z czynników może być fakt, że wiele osób z nadciśnieniem tętniczym to jednocześnie osoby powyżej 60 roku życia.



Czy osoba z nadciśnieniem tętniczym powinna zmodyfikować leczenie na wypadek lub w razie wystąpienia COVID-19?

- Zaleca się kontynuację dotychczasowego leczenia nadciśnienia – leki są niezbędne do utrzymania prawidłowego ciśnienia tętniczego i zapobiegania powikłaniom (np. udarom, zawałowi serca). W przypadku nowo rozpoznanego nadciśnienia powinno się rozpocząć leczenie zgodnie ze wskazaniami lekarza niezależnie od COVID-19.

Uwaga! Mimo doniesień, głównie z mediów społecznościowych – o możliwej szkodliwości pewnych leków stosowanych u pacjentów kardiologicznych, nie ma żadnych dowodów naukowych, by te leki zwiększały ryzyko zakażenia SARS-CoV-2.

- Warto zachować ostrożność w stosowaniu niesteroidowych leków przeciwzapalnych (NLPZ), np. ibuprofenu, oraz leków antykoncepcyjnych, psychoaktywnych, glikokortykosteroidów czy niektórych leków przeciwwirusowych – należy je stosować zgodnie z zaleceniami lekarza oraz monitorować ciśnienie tętnicze krwi.

Czy stosowanie ibuprofenu wpływa na przebieg COVID-19?

Nie ma dowodów wskazujących na związek między stosowaniem ibuprofenu a cięższym przebiegiem COVID-19. Warto jednak pamiętać, że podobnie jak inne leki z grupy NLPZ może on zwiększać ryzyko sercowo-naczyniowe, w tym niewydolności serca. Zaleca się ich stosowanie możliwie krótko i w najmniejszej skutecznej dawce.