



## **Choroby serca a COVID-19 – jak wygląda leczenie w okresie pandemii SARS-CoV-2?**

Choroby sercowo-naczyniowe w dużej mierze dotyczą osób starszych. Ich współistnienie zwiększa ryzyko ciężkiego przebiegu COVID-19. Osoby te powinny kontynuować dotychczasowe leczenie i szczególnie rygorystycznie stosować zalecane środki zapobiegawcze.

Choroby serca zalecenia dla pacjentów

### **Zachowaj dobre samopoczucie** **Zalecenia dla pacjentów kardiologicznych<sup>1</sup>**

- **Jedz zdrowo, regularnie i smacznie**

Wybieraj pełnoziarniste produkty zbożowe, świeże warzywa i owoce, które dostarczą Ci niezbędną ilość witamin i składników mineralnych. Nie poddawaj się pokusom – nie uciekaj w stronę słodkich przekąsek i alkoholu, ponieważ wcale nie sprawią, że poczujesz się lepiej.

- **Pij odpowiednią ilość wody**

Znajdź czas na chwilę odpoczynku przy filiżance kawy lub herbaty.

- **Ćwicz, kiedy tylko możesz**

Nie tylko jest to korzystne dla Twojego zdrowia psychicznego, ale także dla zwiększenia wydolności krążeniowo-oddechowej i siły mięśniowej. Możesz ćwiczyć w domu, ale również na świeżym powietrzu (oczywiście nie za długo i zachowując odpowiednią odległość od innych osób). Możesz wybrać się na spacer, popracować we własnym ogródku lub ćwiczyć przed ekranem monitora.

- **Używaj narzędzi do zdalnego kontaktu z innymi ludźmi**

Porozmawiaj z bliskimi, dowiedz się, co u nich słychać, opowiedz o swoim lękach. Szukaj wsparcia i bądź dla innych wsparciem.

- **Twórz dla siebie zadania**

Odpoczynek jest ważny, ale warto przeznaczyć ten czas na porządki, zrobienie czegoś, na co dotychczas nie było czasu. Dzięki temu poczujesz satysfakcję.

- **Oddawaj się pasjom**

Czytaj książki, słuchaj muzyki, graj w gry, uprawiaj sport – rób to, co sprawia Ci przyjemność.

- **Unikaj nadmiaru negatywnych wiadomości**

Warto być na bieżąco z informacjami z Twojego kraju i świata, ale zbyt duża ilość poświęconego czasu na słuchanie często negatywnych news'ów może źle odbić się na Twoim samopoczuciu.

- **Zrób przerwę na oddech**

Usiądź lub stań w swobodnej pozycji. Skoncentruj się na oddechu i wykonaj spokojne, głębokie wdechy (licząc do 5.) i wydechy (licząc do 10.). Wykonuj je tak długo aż poczujesz, że lęk od Ciebie „odpływa”.

<sup>1</sup> Stanowisko AHA, 2020 r.



## **Czy osoby z chorobami serca są w grupie wyższego ryzyka zachorowania na COVID-19? Czy przebieg COVID-19 jest cięższy w grupie tych osób niż zdrowych?**

Osoby z chorobami serca są jednak w grupie narażonej na cięższy przebieg COVID-19 i wyższe ryzyko zgonu (śmiertelność w Wuhan sięgała nawet 10,5 proc. u osób z chorobami sercowo-naczyniowymi).

**Należy jednak pamiętać, że większość chorych na COVID-19, również tych z chorobami sercowo-naczyniowymi miała łagodny przebieg infekcji i wyzdrowiała.**

## **Czy wszystkie osoby z chorobami sercowo-naczyniowymi są obciążone podobnie ciężkim przebiegiem COVID-19? Czy istnieją różnice między schorzeniami?**

Szczególnie narażone na ciężki przebieg COVID-19 są osoby z chorobami sercowo-naczyniowymi i:

- przyjmujące leki immunosupresyjne, np. po transplantacji lub pacjenci onkologiczni,
- powyżej 60 r.ż.,
- będące cięży.

Nie ma dowodów wskazujących, by wirus powodował zakażenia wszczepionych urządzeń wspomagających pracę serca, np. stymulatora serca.

## **Czy zakażenie koronawirusem może powodować problemy z sercem, tj. zawał serca bądź arytmie?**

Wirus powoduje stan zapalny, który może zwiększać ryzyko ostrego zespołu wieńcowego (zawału serca). Ciężka ogólnoustrojowa reakcja zapalna może z kolei nasilać arytmie lub spowodować migotanie komór.

Dlatego w przypadku wystąpienia bólu, silnego dyskomfortu w klatce piersiowej należy niezwłocznie telefonicznie skontaktować się z pogotowiem ratunkowym.

Ostry stan zapalny związany z infekcją wirusową może pogorszyć funkcje nie tylko serca, ale i nerek.

## **Czy osoby z chorobami sercowo-naczyniowymi powinny zmodyfikować leczenie na wypadek lub w razie wystąpienia COVID-19?**

Zaleca się kontynuację dotychczasowego leczenia – leki są niezbędne do utrzymania prawidłowego ciśnienia tętniczego i zapobiegania zawałowi serca, udarowi i innym powikłaniom. Przerwanie leczenia może spowodować zaostrzenie choroby podstawowej. W przypadku nowo rozpoznanej choroby serca powinno się rozpocząć leczenie zgodnie ze wskazaniami lekarza niezależnie od COVID-19.



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

Obecnie rekomendacje Europejskiego i Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego wskazują, że należy kontynuować leczenie według aktualnych zaleceń.

### **Czy osoby przyjmujące leki immunosupresyjne powinny zmodyfikować leczenie na wypadek lub w razie wystąpienia COVID-19?**

Osoby przyjmujące leki immunosupresyjne, np. w związku z przebytą transplantacją narządu, powinny kontynuować leczenie. Przerwanie leczenia wiąże się z ryzykiem odrzucenia przeszczepionego narządu.

### **Czy stosowanie ibuprofenu (lub innych niesteroidowych leków przeciwzapalnych) wpływa na przebieg COVID-19?**

Nie ma dowodów wskazujących na związek między stosowaniem ibuprofenu a cięższym przebiegiem COVID-19. W razie jakichkolwiek wątpliwości warto skonsultować się z lekarzem.

Ibuprofen jest lekiem przeciwbólowym i przeciwgorączkowym, dlatego może być stosowany w łagodzeniu niektórych objawów COVID-19, np. gorączki.

### **Czy obawy związane z ograniczeniem dostępności leków w związku z pandemią są uzasadnione?**

Europejska Agencja Leków (EMA) na bieżąco monitoruje sytuację. Na ten moment nie są przewidywane problemy z dystrybucją leków.