



HFA
Heart Failure
Association

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΟΥΝ ΟΙ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕ ΚΑΡΔΙΑΚΗ ΑΝΕΠΑΡΚΕΙΑ ΓΙΑ ΤΟΝ COVID-19:

Ο COVID-19 είναι ένας νέος κορωνοϊός. Περιέχει γενετικό υλικό που μπορεί να μολύνει ανθρώπινα κύτταρα, τα οποία στη συνέχεια πολλαπλασιάζονται, παράγοντας μεγαλύτερη ποσότητα του ιού. Η πανδημία του COVID-19 είναι μια ταχέως εξελισσόμενη κατάσταση έκτακτης ανάγκης για τη δημόσια υγεία. Ξεκίνησε στα τέλη Δεκεμβρίου του 2019, στην πόλη Ουχάν, στην επαρχία Χουμπέι της Κίνας, και εξαπλώθηκε γρήγορα σε χώρες και εδάφη παγκοσμίως.

Η μετάδοση από άνθρωπο σε άνθρωπο γίνεται μέσω του βήχα και του φταρνίσματος. Τα αναπνευστικά σταγονίδια που περιέχουν τον ιό μπορεί να σας μολύνουν μέσω της επαφής με το στόμα, τη μύτη ή τα μάτια. Ο ιός μπορεί επίσης να μολύνει επιφάνειες και να επιβιώσει για έως και αρκετές ημέρες ή περισσότερο. Τουλάχιστον το 80% των ασθενών που μολύνονται από τον ιό εμφανίζουν ήπια συμπτώματα και ανακάμπτουν χωρίς εντατική ιατρική παρέμβαση.

Οι ενδείξεις του COVID-19 περιλαμβάνουν γριππώδη συνδρομή, όπως πυρετό, νέο και επίμονο βήχα, κόπωση, πονοκέφαλο και πονόλαιμο. Ο ιός μπορεί να οδηγήσει σε πνευμονία σε ορισμένους ασθενείς, με προοδευτική δύσπνοια και, σε σοβαρότερα περιστατικά, μπορεί να αποβεί μοιραίος. Ωστόσο, με βάση τις αρχικές δημοσιευμένες αναφορές, το συνολικό ποσοστό θνησιμότητας από κρούσματα του COVID-19 παραμένει χαμηλό, στο 2% περίπου.

ΤΙ ΣΥΝΕΠΑΓΕΤΑΙ Ο COVID-19 ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕ ΚΑΡΔΙΑΚΗ ΑΝΕΠΑΡΚΕΙΑ;

Οι σοβαρές επιπλοκές που χρήζουν νοσηλείας αυξάνονται σημαντικά με την ηλικία. Τα άτομα ηλικίας άνω των 70 ετών διατρέχουν ιδιαίτερα υψηλό κίνδυνο, καθώς πολλά πάσχουν επίσης από καρδιακή ανεπάρκεια και άλλα υποκείμενα νοσήματα.

Ασθενείς με χρόνια αναπνευστική νόσο, χρόνιες καρδιαγγειακές παθήσεις, όπως **καρδιακή ανεπάρκεια**, διαβήτη, υπέρταση, καρκίνο, αυτοάνοσες νόσους, ή ασθενείς που λαμβάνουν ανοσοκατασταλτική αγωγή μετά από μεταμόσχευση είναι πιο ευάλωτοι στις χειρότερες εκβάσεις του ιού. Οι ασθενείς με καρδιακή ανεπάρκεια μπορεί να έχουν τουλάχιστον μία ή περισσότερες από αυτές τις άλλες παθήσεις και συνεπώς διατρέχουν υψηλότερο κίνδυνο νοσηλείας και σοβαρών επιπλοκών.

Για τους παραπάνω λόγους, προτείνονται οι ακόλουθες συστάσεις:

Γενικά μέτρα πρόληψης

- 1- **Αποφεύγετε τη στενή επαφή με άλλα άτομα, ακόμη και αν δεν έχουν νοσήσει** (χειραψίες, αγκαλιές, φιλιά).
- 2- **Διατηρείτε απόσταση τουλάχιστον 2 μέτρων** από άτομα που έχουν νοσήσει ή για τα οποία υπάρχουν υπόνοιες ότι έχουν μολυνθεί (άτομα που ταξίδεψαν πρόσφατα από χώρα με πρόσφατη εστία ή που εκτέθηκαν σε ασθενή με COVID-19).
- 3- **Μείνετε στο σπίτι** και αποφεύγετε τις πυκνοκατοικημένες περιοχές.
- 4- **Πλένετε συχνά τα χέρια σας** με σαπούνι και ζεστό νερό για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα μετά την έξοδο από το σπίτι σας, καθώς και μετά τη χρήση της τουαλέτας. Θα πρέπει επίσης να πλένετε τα χέρια σας όταν φυσάτε τη μύτη σας ή φταρνίζεστε, καθώς και πριν από το φαγητό. Προσπαθήστε να αποφεύγετε την επαφή με ηλεκτρονικούς υπολογιστές, tablet, smartphone, τηλεχειριστήρια και άλλες πιθανώς μολυσμένες επιφάνειες, εάν έχουν χρησιμοποιηθεί από κάποιον άλλο.
- 5- **Μη μένετε στο ίδιο δωμάτιο** με άτομα για τα οποία υπάρχουν υπόνοιες ότι έχουν μολυνθεί από τον ιό.
- 6- **Αποφεύγετε τις συγκεντρώσεις, τις συναντήσεις και τα πλήθη** και περιορίστε τα ψώνια όσο το δυνατόν περισσότερο.
- 7- **Αποφεύγετε τη χρήση της δημόσιας συγκοινωνίας**, εκτός εάν είναι απαραίτητη.

Πρακτικές συμβουλές

- 1- **Προσπαθήστε να παραμένετε δραστήριοι και να ασκείστε στο σπίτι.** Οι ασθενείς μπορούν να ασκούνται στο σπίτι χωρίς ειδικό εξοπλισμό. Συχνά, η μουσική βοηθάει.
- 2- **Προσπαθήστε να εξασφαλίσετε επαρκή ποσότητα** των φαρμάκων που λαμβάνετε για την καρδιακή ανεπάρκεια για τουλάχιστον 3 μήνες.
- 3- **Προσπαθήστε να παραμείνετε στην τρέχουσα φαρμακευτική σας αγωγή και δοσολογία.** Αυτό περιλαμβάνει διουρητικά και β-αναστολείς. Είναι επίσης σημαντικό οι ασθενείς να συνεχίσουν τη θεραπεία με αναστολείς ACE, ARB και ARNI.
- 4- **Σε περίπτωση που δεν μπορείτε να προμηθευτείτε όλα τα φάρμακά σας** από το φαρμακείο ή εάν σας τελειώσουν, συνεχίστε να λαμβάνετε ό,τι είναι διαθέσιμο και επικοινωνήστε με τον γιατρό ή τον νοσηλευτή σας.
- 5- **Μη λαμβάνετε φάρμακα με δική σας πρωτοβουλία.** Εάν έχετε συμπτώματα όπως αυξανόμενη δύσπνοια, συζητήστε οποιεσδήποτε προσαρμογές στη φαρμακευτική σας αγωγή με έναν επαγγελματία υγείας. Η τηλεφωνική επαφή θα είναι συχνά αρκετή για να ληφθεί η απόφαση σχετικά με τυχόν προσαρμογές στη φαρμακευτική αγωγή, όπως τα διουρητικά, ή την ανάγκη αξιολόγησης στο νοσοκομείο.
- 6- **Προσπαθήστε να αποφεύγετε την απότομη διακοπή** φαρμάκων που μειώνουν τον καρδιακό ρυθμό, όπως οι βήτα αναστολείς. Τα αντιφλεγμονώδη φάρμακα (ΜΣΑΦ) πρέπει να αποφεύγονται.
- 7- **Ζητήστε ιατρική βοήθεια**, εάν εμφανίσετε οποιοδήποτε από τα παρακάτω συμπτώματα: πόνο στο στήθος, ακανόνιστο ή γρήγορο καρδιακό ρυθμό, προοδευτική δύσπνοια, έντονο βήχα, ζάλη ή λιποθυμία, καθώς μπορεί να χρειαστείτε νοσηλεία και εντατική παρακολούθηση.
- 8- **Όταν το επιτρέψει η κατάσταση στη χώρα σας, προσπαθήστε να τηρήσετε το προβλεπόμενο πρόγραμμα εμβολιασμών σας.** Το εν λόγω πρόγραμμα περιλαμβάνει το εμβόλιο εποχικής γρίπης και το εμβόλιο πνευμονιόκοκκου, δεδομένου του αυξημένου κινδύνου δευτερογενούς βακτηριακής λοίμωξης με COVID-19.
- 9- **Αποφεύγετε τις προγραμματισμένες επισκέψεις σε κλινικές/νοσοκομεία** καρδιακής ανεπάρκειας ή άλλες κλινικές σε περιοχές με επιδημικές εξάρσεις του COVID-19. Αντικαταστήστε τις επισκέψεις με επαφές μέσω τηλεφώνου ή εφαρμογών τηλεϊατρικής, εάν είναι δυνατόν.
- 10- **Εάν έχετε έρθει σε άμεση επαφή με ασθενή για τον οποίο υπάρχουν υπόνοιες ότι έχει μολυνθεί από τον COVID-19**, θα πρέπει να απομονωθείτε, να παρακολουθείτε για ενδείξεις και συμπτώματα της νόσου και να εξετάσετε το ενδεχόμενο να ενημερώσετε τον γιατρό ή τον νοσηλευτή σας.
- 11- **Εάν συνιστάται καραντίνα**, προστατεύστε τους άλλους μένοντες στο σπίτι, στο δωμάτιό σας. Εάν αισθάνεστε ότι έχετε κάποιο κρουολόγημα ή γρίπη, καλύπτετε το στόμα σας όταν βήχετε ή φταρνίζεστε, χρησιμοποιώντας ένα χαρτομάντιλο ή φέρνοντας τον αγκώνα σας στο στόμα. Θα πρέπει να χρησιμοποιήσετε μάσκα, για να αποτρέψετε την εξάπλωση του ιού.
- 12- **Ζητήστε πληροφορίες** από τις τοπικές σας αρχές σχετικά με την επιδημία του κορωνοϊού στην περιοχή σας.

Συστάσεις για ασθενείς που εμφανίζουν συμπτώματα

- 1- Οι ασθενείς που πάσχουν από καρδιακή ανεπάρκεια συχνά εμφανίζουν δύσπνοια κατά την άσκηση και οι εν λόγω ασθενείς μπορούν επίσης να προσβληθούν από κοινό κρυολόγημα ή εποχική γρίπη και να παρουσιάσουν μεγαλύτερη δυσκολία στην αναπνοή. Ωστόσο, εάν τα συμπτώματα του ασθενούς είναι ταχέως εξελισσόμενα και εμφανιστεί δύσπνοια με ελάχιστη δραστηριότητα, η οποία συνοδεύεται από πυρετό και ξηρό βήχα, είναι απαραίτητη η επαφή με γιατρό ή νοσηλεύτη.**
- 2- Εάν εμφανιστούν ενδείξεις και συμπτώματα που υποδηλώνουν λοίμωξη από τον COVID-19, αντιμετωπίστε την κατάσταση με υποστηρικτικά μέτρα, όπως θα κάνατε με οποιοδήποτε κρυολόγημα ή γρίπη. Οι ενδείξεις του COVID-19 μπορεί να περιλαμβάνουν γριππώδη συνδρομή, όπως πυρετό, βήχα, δύσπνοια, κόπωση, πονοκέφαλο και πονόλαιμο.**
- 3- Τα υγρά είναι σημαντικά και η παρακεταμόλη είναι συχνά αποτελεσματική στη μείωση των συμπτωμάτων και του πυρετού. Τα αντιφλεγμονώδη φάρμακα (ΜΣΑΦ) πρέπει να αποφεύγονται.**
- 4- Θα πρέπει να χρησιμοποιήσετε μάσκα, για να αποτρέψετε την εξάπλωση του ιού σε άλλους.**
- 5- Εάν υποπτεύεστε ότι έχετε μολυνθεί, θα πρέπει να θέσετε τον εαυτό σας σε καραντίνα και να επικοινωνήσετε με τον γιατρό πρωτοβάθμιας φροντίδας σας, τον νοσηλεύτη ή τον γιατρό που σας παρέχει φροντίδα για την καρδιακή ανεπάρκεια για περαιτέρω συστάσεις σχετικά με την αναγκαιότητα διεξαγωγής του τεστ για τον ιό COVID-19.**