

SAGELI ESITATAVAD KÜSIMUSED

Südamehaigusega või südame-veresoonkonna haiguste riskiteguritega inimestele COVID-19 pandeemia ajal

Käesolev koduleht koondab rahvusvaheliste ametiasutuste ja meditsiiniseltside soovitusi. Isikliku raviga seotud küsimusi peaksite arutama oma arsti või õega.

ÜLDIST

MUL ON SÜDAMEHAIGUS

Kas mul on suurem risk saada COVID-19 nakkus võrreldes inimesega, kellel pole südamehaigust?

Ei, nakatuda võib igaüks. Küll võivad südamehaigustega inimestel COVID-19 sümptomid ilmned suurema tõenäosusega või haigus kulgeda raskemalt.

COVID-19 puhul esinevad enamikul inimestel kerged haigusnähud: kurguvalu, köha, lihasvalu ja palavik. Vähestel (kuni 5%) võib areneda kopsupõletik. Hetkel ei ole teada, kas südamehaigus soodustab raskekujulist COVID-19 infektsiooni, kuid seda peetakse tõenäoliseks, kuna seda on täheldatud grippi haigestumise puhul. ¹

KAS MINU SÜMPTOMID ON RASKEMAD?

Kas raskete COVID-19 sümptomite tekkimise oht on kõigil südamehaigustega patsientidel sarnane?

Nakatumine toimub kõikidel inimestel sarnaselt. Viirus levib õhus olevate piiskade kaudu nakatunud inimeselt, kes köhib, aevastab või räägib. Nakatutakse ka saastunud pindade puudutamise kaudu. Viirus võib näiteks laudadel ja ukselinkidel püsida isegi kogu päeva. ¹

Kehasse jõudes kahjustab viirus otseselt kopse ja kutsub esile põletikulise reaktsiooni. Selle tulemusena langeb vere hapniku tase ja vererõhk muutub ebastabiilseks. Süda peab rohkem tööd tegema, et elundeid hapnikuga varustada.

Eriti ohustatud on järgmiste haigustega isikud:

- Teoreetiliselt on suurim viirusesse nakatumise ja läbipõdemise oht neil, kelle immuunsüsteem on nõrgenenud. Siia rühma kuuluvad siirdatud organitega haiged, vähi diagnoosiga patsiendid, kemoterapiat või ulatuslikku kiiritusravi saavad inimesed. Samuti südamehaiged, kellel on kaasuvana leukeemia või lümfoom.

- Riskigruppi kuuluvad lisaks veel haprad eakad inimesed, aga ka rasedad, kellel esineb südame-veresoonkonna haigus.
- Kõrge riskiga on patsiendid, kellel esineb südamepuudulikkus, dilatatiivne kardiomiopaatia, hüpertroofiline obstruktiivne kardiomiopaatia, arütmogeenne parema vatsakese düsplaasia või kaasasündinud tsüanootiline südamerike.
- Puuduvad tõendid selle kohta, et viirus nakataks implanteeritud seadmeid, näiteks südamestimulaatoreid ja kardioverter-defibrillaatoreid, või põhjustaks klapiरिकkega haigetel nakkuslikku endokardiiti ehk südameklapi põletikku.

MUL ON BRUGADA SÜNDROOM

Kas ma pean kasutama erilisi ettevaatusabinõusid?

Brugada sündroomiga patsientidel võib esineda eluohtlikke rütmihäireid, eriti olukordades, kus kehatemperatuur ületab 39°C. Need patsiendid peavad vältima kõrget palavikku. Selleks sobib hästi paratsetamool ja keha välispidine jahutus.

MUL ON KODADE VIRVENDUSARÜTMIA

Kas mul on suurem risk haigestuda COVID-19-sse?

Kodade virvendusarütmia iseenesest ei suurenda nakkusohtu. Kuna paljud kodade virvendusarütmia patsiendid on eakad ning neil on kaasuvad haigused, nagu südamepuudulikkus, hüpertensioon ja diabeet, siis nakatumise korral kulgeb COVID neil raskemalt. Kõigil patsientidel soovitatakse nakkuse vältimiseks rakendada üldisi kaitsemeetmeid: maskikandmist, sotsiaalset distantseerumist ja sagedast korralikku kätepesu.

KAS COVID-19 VÕIB PÕHJUSTADA SÜDAMEHAIGUSI?

Olen lugenud, et COVID-19 võib põhjustada südame probleeme nagu südamelihase infarkt või rütmihäireid. Kas see on tõsi?

Lähtudes viiruse põletikku tekitavast toimest, on teoreetiline oht, et nakkus võib põhjustada pärgarterite aterosklerootiliste naastude rebenemist. See põhjustab ägedat koronaarsündroomi (südamelihase infarkt või ebastabiilne stenokardia). Kui te tunnete koroonaviiruse sümptomite foonil tugevat ebamugavustunnet rinnus, peaksite viivitamatult helistama kiirabisse.

Tõsised süsteemsed põletikulised seisundid võivad mõnel inimesel esile kutsuda südame rütmihäireid ja kodade virvendusarütmiaid.

Viirusnakkusest põhjustatud äge põletik võib halvendada nii südame- kui ka neerude funktsiooni.

Nakatumise vältimiseks hoidke sotsiaalset distantsi, peske sageli käsi ning võimalusel vaksineerige ennast võimalusel.

MUL ON DIABEET JA/VÕI HÜPERTENSIOON

Kas südamehaiged, kellel on ka diabeet ja/või hüpertensioon, on suurem risk haigestuda?

Hiina andmed näitavad, et suurel osal koroonaviirusesse surnutest ja nakkust raskelt põdenutest olid kaasuvad haigused, sealhulgas suhkruhaigus ja kõrgvererõhutõbi. Tõenäoliselt on see seotud nii hüpertensiooni kui ka diabeedi kõrge levimusega elanikkonna hulgas, eriti vanuserühmas üle 70 aasta, kelle suurem osa COVID-19 infektsiooni tõttu on kõrgeim.

Esialgu arvati, et vererõhku langetavate ravimite – angiotensiini konverteeriva ensüümi inhibiitorite (AKEi) ja angiotensiin II retseptori blokaatorite (ARB) – kasutamine on seotud suurenenud COVID-19-sse nakatumisega. Seda teooriat ei ole kliinilistes uuringutes tõestatud. Vastupidi, suured terviseorganisatsioonid, nagu Euroopa Kardioloogide Selts, Briti Südame Ühing ja Ameerika Südame Assotsiatsioon, soovivad jätkata nende ravimite tarvitamist, kuna nende kasulik mõju on hästi teada.^{8,9}

MUL ON MÜOKARDIIT (SÜDAMELIHASE PÕLETIK) VÕI PERIKARDIIT (SÜDAMEPAUNA PÕLETIK)

On näidatud, et COVID-19 võib põhjustada müokardiiti või perikardiiti. Kas ma olen riskirühmas, kui mul on need seisundid varem esinenud?

Puuduvad tõendid selle kohta, et varem müokardiiti või perikardiiti põdenutel oleks suurenenud risk COVID-19-ga nakatudes uuesti sama haiguse tekkeks. Mõningatel juhtudel võib COVID-19 põhjustada südamelihase põletikku, kuid enamasti kulgeb see haigus kergelt. Infektsioonist põhjustatud äge põletikuline reaktsioon võib südamepuudulikkusega patsientidel halvendada südametööd ja süvendada kaebusi.

MUL ON SÜDAMEHAIGUS

Kas südamehaigusega inimesed surevad COVID-19 tõttu suurema tõenäosusega?

Suremuse riski suurendavad kõrge vanus ja kaasuvate haiguste olemasolu, sealhulgas südamehaigused. Sellest hoolimata on enamikul, ka südamehaigusega patsientidel, olnud kerged infektsiooni tunnused ja nad on täielikult paranenud.

MUL ON COVID-19 KAEBUSED

Millal peaksin pöörduma arsti poole, kui mul on juba mõni südamehaigus ja olen nakatunud?

Kui Te arvate, et Teil on COVID-19 infektsioon, siis võtke kindlasti ühendust perearstiga.

"Oluline: Kui Teil on diagnoositud COVID-19 ja kodus kaebused (eeskätt õhupuudus) süvenevad, siis võtke koheselt ühendust arstiga või kutsuge kiirabi.

On arvatud, et palaviku alandamiseks ja valu raviks kasutatavad ravimid nagu ibuprofeen (st mittesteroidsed põletikuvastased ravimid) võivad raskendada COVID-19 haiguse kulgu. Tänapäevaste teadmiste valgusel ei soovita Maailma Terviseorganisatsioon (WHO) ja Euroopa Raviamet (EMA) ibuprofeeni kasutamist keelata, kuna pole teaduslikke tõendeid, mis kinnitaksid seost ibuprofeeni ja COVID-19 kaebuste süvenemise vahel. Kahtluste korral küsige oma arstilt, milliseid ravimeid sobivad Teile palaviku ja/või valu vastu.

KAITSE

KAS MA SAAN COVID-19 NAKATUMIST VÄLTIDA?

Kas on täiendavaid meetmeid, et vähendada südamehaigete nakatumise ja haigestumise riski?

Järgige terviseameti ja tervishoiuasutuste nõuandeid. Need on riigiti erinevad, olenevalt riigi juhtumite arvust.

Riski vähendamiseks on järgmised soovitused:

- Vältige kokkupuudet haigete inimestega.
- Võimaluse korral hoidke teiste inimestega kahemeetrist vahemaad.

- Peske käsi hoolikalt seebi ja sooja veega vähemalt 20 sekundit.
- Kõhige küünarnuki sisemusse või katke suu lapiga.
- Aevastage küünarnuki sisemusse või katke nina salvrätikuga.
- Vältige silmade, nina ja suu puudutamist.
- Puhastage desinfitseerimisvahendiga sageli puudutatud pindu: ukse nuppe, käepidemeid, autorooli, lambilüliteid jne.
- Püsige kodus, võimalusel töötage kodus.
- Palaviku (temperatuur 37,8°C või kõrgem), köha või hingamisteede infektsiooni tunnustega peate ennast isoleerima ja võtma telefonitsi ühendust oma perearstiga
- Mõnes riigis võidakse Teil paluda järgida rangemat isolatsiooni. Võimalusel laske end vaksineerida.

[TITLE] DOES THE FLU JAB PROTECT ME AGAINST COVID-19? / KAS GRIPI VAKTSIIN KAITSEB MIND KA COVID-19 SUHTES?

Ma sain käesoleval aastal gripi- ja pneumokokivaktsiini, kas ma olen ka COVID-19 eest kaitstud?

Ei. Kopsupõletiku vastased vaktsiinid, näiteks pneumokokivaktsiin ja gripivaktsiin, ei paku kaitset koroonaviiruse eest.

See viirus on nii uus ja erinev, et vajab eraldi vaktsiini. COVID-19 vaktsiin on Eestis olemas. Teavet vaksineerimise kohta saate kodulehelt: www.vaktsineeri.ee

Kuigi gripi- ja pneumokokivaktsiinid ei ole COVID-19 vastu tõhusad, soovivad suured terviseorganisatsioonid ja Maailma Terviseorganisatsioon (WHO) hingamisteede haiguste vastu vaksineerimist.

KAS MA PEAKS MASKI KANDMA?

Kas ma peaksin viiruse eest kaitsmiseks kandma maski?

Paljudes Euroopa riikides on maskide kasutamine kohustuslik, näiteks ühistranspordis või poodi külastades.

Maailma Terviseorganisatsioon soovib kasutada maske kohtades, kus füüsilist vahemaad ei saa hoida, näiteks ühistranspordis, kauplustes ja muudes rahvarohketes kohtades.

Lisaks soovib Maailma Terviseorganisatsioon kasutada meditsiinilisi maske järgmistel isikutel:

- tervishoiutöötajad
- inimesed, kellel on COVID-19 sümptomid või kellel on COVID-19 kahtlus, samuti nende inimeste hooldajad
- üle 60-aastased inimesed ja need, kellel on kaasuvad haigused (näiteks diabeet, hüpertensioon, südamehaigused, kopsuhaigused, vähkkasvaja)

Maski kandmisest üksi ei piisa. Oluline on kombineerida maskide kasutamine kätepesu ja füüsilise distantsi hoidmisega.

Täiendavat infot Eestis kehtiva maski kandmise korra kohta saate:

<https://www.terviseamet.ee/et/maskide-kasutamisest>

KAS MA VÕIN TARVITADA VITAMIINE VÕI TOIDULISANDEID?

Millised? Kas nad kaitsevad mind COVID-19 eest?

Vitamiinide tarvitamine ei kaitse Teid COVID-19 eest.

Praegu testitakse mitmete ainete (sealhulgas C-vitamiini, hüdrokiinoni ja viirusevastaste ravimite) mõju COVID-19 vastu, kuid usaldusväärseid andmeid veel pole.

Värskete köögi- ja puuviljade rikas dieet on üldiselt soovitatav, et säiliks teie toimiv immuunsüsteem. Värsked köögi- ja puuviljad sisaldavad rohkem vajalikke toitaineid kui vitamiinitabletid. Seetõttu on alati parem süüa värsked aiasaaduseid, selmet proovida neid asendada nende koostises sisalduvate toitainetega.

Mõnel inimesel võivad kroonilisest haigusest tingituna väheneda teatud vitamiinide või (mikro)toitainete tase. Sellisel juhul saate toidulisandite suhtes nõu pere- või raviarstilt.

Formuleeritud vitamiinide võtmisel veenduge, et Teie tarbitav kogus ei ületaks soovitatud päevaannust. Mõned vitamiinid võivad Teile liiga suurtes annustes kahjulikult mõjuda ja mõned toidulisandid sobi kokku teie südameravimitega.

KAS MA VÕIN SAADA COVID-19 OMA LEMMIKLOOMALT?

Praegu pole tõendeid selle kohta, et inimesed võiksid COVID-19 nakkuse saada tavalistelt koduloomadelt, näiteks kassidelt ja koertelt.

KAS INIMESED VÕIVAD HAIGESTUDA COVID-19 NAKKUSESSE ROHKEM KUI KORD ELUS?

Me ei tea veel. Senised uuringud näitavad, et enamikul COVID-19 infektsioonist paranenud inimestel on veres viirusevastased antikehad. Siiski on selgusetu, kas tekkinud antikehad on piisavalt tugevad, et kaitsta teistkordse nakatumise eest. On käimas uuringud, et saada rohkem teada antikehade ja immuunsuse kohta COVID-19 vastu. ¹⁵

Näiteks võime viiruse muteerumise tõttu grippi põdeda rohkem kui kord. Me ei tea, kas COVID-19 viirus käitub samamoodi.

Seega, isegi kui olete COVID-19 infektsioonist taastunud, jätkake nakatumise vältimiseks üldiste kaitsemeetmetega, nagu vahemaa hoidmine ja sage/põhjalik kätepesu.

RAVIMID

KAS MA PEAKS MUUTMA OMA SÜDAMERAVIMITE ANNUSEID?

Ravimite võtmise lõpetamine või muutmine võib olla väga ohtlik ja halvendada Teie seisundit. Igasugused ravimuudatused, mida pole soovitanud tervishoiutöötaja, võivad põhjustada südamehaiguse ägenemise.

Meedias on olnud teateid, et mõned hüpertensiooni ravimid (nn AKE-inhibiitorid ja angiotensiini retseptorite blokaatorid) võivad suurendada COVID-19 nakatumise riski ja nakkuse raskust. See väide ei pea paika. Seetõttu soovitatakse tungivalt jätkata vererõhu ja südamepuudulikkuse ravimite kasutamist vastavalt ettekirjutustele.

Patsiendid, kes tarvitavad immuunsust nõrgestavaid ravimeid, näiteks pärast südamesiirdamist, peaksid jätkama nende ravimite kasutamist vastavalt ettekirjutusele. Annuste vähendamine võib põhjustada siirdatud südame äratõukereaktsiooni.

Võtke kõiki ravimeid täpselt oma skeemi alusel. Kahtluste ja küsimuste korral pidage nõu oma arsti või meditsiiniõega. Ärge tehke muudatusi enne, kui olete nendega rääkinud.

MIDA MA PEAKSIN TEADMA?

On olnud uudiseid COVID-19 patsientidele manustatud ravimitest, mis võivad põhjustada rütmihäireid.

Pika QT sündroomiga patsiendid peavad haiglasse sattumisel oma südamehaigusest teada andma. Pika QT sündroom on pärilik seisund, kus südame elektrisignaali hilinemine võib põhjustada eluohtlikke rütmihäireid. Mõned ravimid, mida on kasutatud COVID-19 patsientide raviks, võivad pikendada QT-intervalli ja kutsuda esile rütmihäireid. Nende ravimite hulka kuuluvad klorokviin, hüdroksüklorokviin ja retroviirusevastased ravimid.¹²

Mõned kodade virvendusarütmia ja depressiooni raviks kasutatavad ravimid võivad samuti pikendada QT-intervalli. Seetõttu on oluline, et Teie arst oleks kursis Teie raviskeemiga.

"Kui Te satute haiglasse, võtke kindlasti kaasa täielik loetelu kõigist oma ravimitest!"

KAS MA PEAKSIN MURETSEMA RAVIMITE VARU?

Hädavajalike ravimite varu on oluline. Samas ei ole muretsemiseks põhjust. Euroopa Raviamet jälgib pidevalt olukorda ja pole siiani teatanud oluliste ravimite puudusest.

KODUST LAHKUMINE

KAS MA PEAKS KÄIMA KOKKULEPITUD ARSTI- VÕI ÕEVIISITIDEL?

Või peaksin vältima polikliinikutes või haiglates käimist?

Kui Teie haiglas toimuvad endiselt plaanipärased vastuvõtud ja Teiega ei ole eraldi ühendust võetud, siis peaksite tulema kokkulepitud ajal. Võib juhtuda, et Teie visiit tühistatakse või see toimub telefoni teel. Teatud juhtudel on näost näkku külastused vajalikud ja Te ei tohiks külastust vahele jätta ilma eelnevalt konsulteerimata oma arsti või meditsiiniõega.

KAS VÕIN ENNAST VÄLJASPOOL KODU TUNDA TURVALISELT?

Kas ma võin pargis ja õues jalutada, kui ma väldin rahvarohkeid kohti?

Jah. Viirusnakkus saadakse nakatunud inimeselt. Juhul, kui täidate teisi ettevaatusabinõusid, võite õues käia. Oluline on vältida kontakte kõigiga, kes võiksid olla haiged. Infektsiooni leviku tõkestamiseks on kogu Euroopas tühistatud rahvarohked üritused. Kui peate kodust lahkuma (näiteks toidu ostmiseks), siis hoidke enda ja teiste vahel distantsi.

KAS MA VÕIN REISIDA VÕI KASUTADA ÜHISTRANSPORTI?

Jälgige kohalike ametiasutuste juhiseid. Paljudes piirkondades soovitatakse võimalusel vältida ühistranspordi kasutamist või hoida teiste reisijatega vähemalt kahemeetrist vahemaad. Välisriikide reisiinfo leiate välisministeeriumi kodulehel.

MA TUNNEN TUGE VAT ÄREVUST

Kas ma saan midagi teha, et end paremini tunda?

Pandeemia on ärev aeg kõigi jaoks. Loetletud soovitused võivad Teil aidata toime tulla kriisist tingitud ebakindlusega.

- Sööge regulaarselt ja tervislikult. Peate oma keha tugevust üleval hoidma, hea toit annab teile ka elutähtsaid vitamiine ja mineraale, mis aitavad ärevuse vastu võidelda. Täistera, puu- ja köögiviljad võivad teil aidata ärevuse vastu võidelda. Tarbi alkoholi minimaalselt mõõdutundega.
- Joo palju vett. Mõnus tass teed või kohvi vaikselt kohas on üllatavalt kasulik ärevate mõtete rahustamiseks ja rahustamiseks.
- Kehaline aktiivsus. Kuigi me kõik peame nüüd üksteisest ohutut kaugust hoidma, ei tähenda see, et te ei saaks välja minna. Tegelikult on päevaalguses väljas käimine (isegi kui on pilves) teie vaimse tervise jaoks kasulik. Kui teil on aed, võite kõndida ka aias ringi, sooritage olenevalt teie kehalisest võimekusest aeroobseid harjutusi, astuge muusika saatel madalal sammul trepist üles ja alla - need on kõik näited, milliseid harjutusi võite kodustes tingimustes teha, mis aitavad ärevust leevendada. Kui teil pole aeda, mõelge välja marsruut, kus te ei pea olema teiste läheduses ja jalutage iga päev.
- Kasutage suhtlemise virtuaalseid meetodeid. Kui teil on võimalus, siis kasutage Zoom/Teams/Facetime/Skype'i vms. sõprade ja pereliikmetega suhtlemiseks. Seda võiks teha vähemalt iga päev, et oma meel ärevusest eemal hoida. See teid ühenduses maailmaga. Teiste peale mõtlemine, nendega toimiva kuulamine toimib üllatavalt hästi teie enda ärevuse vähendamisel.
- Olge kodutöödega hõivatud. Koostage nimekiri asjadest, mida saate teha, näit. puhastage kappe, korraldage tuba ümber, rohige aias jne. Te ei pea tegema kõike, mis on loetelus, kuid kui olete oma juba midagi oma nimekirja punktidest saavutanud, annab see hea enesetunde.
- Meelelahutuslik tegevus. Kuulake muusikat, lugege raamatut, lahendage ristsõnu, kuduge, õmmelge, maalige, joonistage jne. Tehke neid asju, mida teile meeldib teha, kuid mida pole siiani olnud aega teha. Kõik tegevused, mis nõuavad keskendumist, aitavad teid.
- Vältige liigset negatiivset sõnumivahetust. Kuulake uudiseid, vaadates uudiseid telerist või telefonist / sülearvutist vaid üks kord päevas. Kuigi me kõik peame teadma uusimaid nõuandeid koronaviiruse ja isoleerimise kohta, võib liigse informatsiooni tarbimine põhjustada ärevust.
- Hingamine. Lihtne harjutus võib aidata, kui tunnete ärevust. Istuge või seiske pingevabas asendis (pinguta ja lõdvesta lihaseid, et saaksid tunda lõdvestunud ja pinges oleku erinevust). Keskenduge hingamisele ja hingake sügavalt sisse arvuni 5 ja hingake aeglaselt välja loendini 10. Tehke seda mitu korda, kuni hakkate tundma, et ärevus taandub piisavalt, et saaksite mõnda ülalnimetatud tegevust teha.

JÄTA MEELDE: KA PANDEEMIA AJAL ÄRA VIIVITA!

Kiire arstiabi võib päästa Teie elu - kiirus on äärmiselt oluline. Haiglad annavad endast parima, et Teid turvalises keskkonnas ravida.

Viited:

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