

INFORMAȚII PENTRU PACIENȚII CARDIACI

Pe măsură ce pandemia coronavirusului (COVID-19) avansează, oamenii de știință învață mai multe despre virus și cum ne afectează. De la început, experții medicali au recunoscut că persoanele în vârstă și persoanele cu afecțiuni medicale existente - inclusiv boli de inimă - prezintă un risc mai mare față de noul virus.

Cum îți poate afecta coronavirusul inima și ce poți face pentru a o proteja?

Informațiile despre COVID-19 și felul în care afectează diferitele categorii de pacienți sunt relativ puține și se pot schimba pe măsură ce oamenii de știință află mai multe despre virus. Acest fapt poate crea incertitudine pentru pacienți, dar se pot formula recomandări în baza cunoștințelor acumulate până acum.

COVID-19 și inima

Noul coronavirus este o boală respiratorie, ceea ce înseamnă că afectează mai ales plămâni. Atunci când plămâni nu funcționează la capacitate maximă, inima trebuie să muncească mai mult pentru a pompa sângele bogat în oxigen în tot corpul. Efortul adăugat poate fi periculos pentru persoanele cu boli de inimă.

COVID-19 prezintă un risc mai mare pentru persoanele care au patologii pre-existente, precum:

- Boala coronariană
- Diabet
- Tensiune arterială crescută
- AVC anterior

Persoanele din aceste grupuri pot avea un risc mai mare de a contracta virusul COVID-19. De asemenea, este mai probabil să apară simptome severe dacă se îmbolnăvesc.

Persoanele în vârstă cu boli de inimă pot fi deosebit de vulnerabile. Dacă aveți boli de inimă la orice vârstă, ar trebui să fiți conștienți de posibilele riscuri ale COVID-19. Este rezonabil să presupunem că oricine are boli de inimă, inclusiv pacienții mai tineri, prezintă, de asemenea, un risc mai mare.

Prevenirea coronavirusului pentru bolnavii de inimă

A prezenta un risc crescut nu înseamnă că, în mod obligatoriu, vă veți îmbolnăvi de COVID-19 sau că veți dezvolta un caz grav. Ca regulă, însă, prevenția este cel mai bun medicament.

Pentru a reduce șansele de a contracta COVID-19, urmați întocmai recomandările autorităților competente.

Aceasta înseamnă urmarea unor bune practici:

- Spălați-vă des pe mâini folosind săpun și apă timp de cel puțin 20 de secunde. Dacă nu puteți ajunge la o chiuvetă, folosiți un dezinfectant pentru mâini care are cel puțin 60% alcool.
- Evitați să vă atingeți fața.
- Curățați și dezinfectați suprafețele pe care le atingeți foarte mult, cum ar fi clanțele de la uși, întrerupătoarele, telefoanele și tastaturile.

- Rămâneți acasă (mai ales dacă comunitatea dumneavoastră a sfătuit locuitorii să rămână în case).
- Practicați distanțarea socială. Încercați să păstrați doi metri între dvs. și alte persoane dacă trebuie să ieșiți din casă.
- Faceți rezerve pentru medicamentele necesare.

Ce ar trebui să faci dacă bănuiești că ai coronavirus?

Dacă dezvolti posibile simptome COVID-19, cum ar fi tuse și febră, rămâi acasă și ia legătura telefonic cu medicul de familie. Doctorul te poate sfătui în legătură cu ce să faci și unde să te îndrepti. Este important să nu te prezinți direct la Unitatea de Primire a Urgențelor, pentru a nu crește șansele de contaminare ale celor prezenți acolo.

Ce să nu faci: Nu te opri din a-ți lua medicamentele prescrise fără să fi vorbit cu un doctor înainte

Unele raportări au sugerat ca unele medicamente de inimă ar putea ajuta virusul să se multiplice mai ușor. Dar până acum nu există nicio dovadă pentru ca acest lucru să se întâmple la oameni. Medicii nu recomandă pacienților să facă schimbări, din proprie inițiativă, în administrarea medicamentelor pentru bolile de inimă sau tensiune arterială crescută.

Nu știm încă cum ar putea afecta medicația acest virus, dar știm că poate fi dăunător dacă te oprești din a lua medicamentele pe care le folosești pentru a-ți controla tensiunea arterială, colesterolul, problemele de inimă și diabetul.

Protejează-ți inima pe timp de pandemie

Unii oameni care au simptome de inimă ar putea ezita să meargă la o clinică sau la o cameră de urgențe pe timp de pandemie. Dar tratamentul din timp pentru problemele de inimă poate să-ți salveze viața.

Vă sfătuim să căutați tratament (către specialiști) sau să apelați la doctorul lor dacă au noi simptome cum ar fi:

- Durere în piept sau disconfort
- Probleme de respirație
- Senzație de slăbiciune
- Confuzie

Menține o inimă sănătoasă pe viitor

Pe timp de pandemie, poate fi greu să te ții de rutinele tale uzuale. Dar menținerea unei diete sănătoase pentru inima ta și [efectuarea unor exerciții](#) este la fel de importantă ca și până acum.

Acum trebuie să fim deosebit de precauți în ceea ce privește distanțarea socială, dar este esențial să avem activitate fizică.

Pandemia nu va dura o eternitate, prin urmare nu ar trebui să pierdem din vedere sănătatea noastră pe termen lung.