

Recomandări pentru pacienții cu afecțiuni cardiovasculare în condiții de pandemie cu COVID-19

Pandemia de COVID-19, în momentul de față, afectează sute de milioane de persoane din peste 200 de țări din întreaga lume. Această boală a devenit o problemă majoră de sănătate, atât pentru cei infectați cât și pentru cei cu patologii asociate, pentru aceștia din urmă accesul la servicii medicale fiind mult îngreunat.

Pacienții cu factori de risc cardiovascular sau cu boli cardiovasculare reprezintă o populație vulnerabilă, cu o morbiditate și mortalitate crescută în cazul contactării coronavirusului. De asemenea infecția cu COVID-19 poate avea repercusiuni asupra sistemului cardiovascular, producând leziune miocardică, evenimente trombotice și aritmii cardiace.

Recomandăm pacienților cu afecțiuni cardiovasculare următoarele:

- Evitarea fumatului activ sau pasiv
- O dietă sănătoasă, hiposodată, săracă în grăsimi saturate și bogată în fructe, legume, cereale integrale și pește; Evitarea excesului de cafea, alcool, băuturi carbogazoase; Consumul adecvat de lichide (minim 2 l/zi)
- Evitarea sedentarismului; Efectuarea de efort fizic moderat, cel puțin 30 de minute pe zi / 5 zile pe săptămână
- Evitarea stresului psihosocial
- Monitorizarea valorilor tensionale la domiciliu (cu menținerea valorilor acestora sub 140/90 mmHg)
- Monitorizarea pulsului
- Monitorizarea greutatei corporeale (menținerea unei greutăți sănătoase cu IMC peste 20 dar sub 25 kg/m²)
- Vaccinare antigripală anuală
- Continuarea medicației prescrise anterior declanșării pandemiei și respectarea indicațiilor medicului specialist, în cazul în care apar schimbări în starea de sănătate (de exemplu: valori tensionale crescute în pofida tratamentului antihipertensiv anterior) se recomandă inițial contactarea telefonică a medicului de familie sau a medicului curant, urmând a se decide împreună cu aceștia dacă este necesară deplasarea pentru consult.
- În cazul în care apar dureri toracice anterioare prelungite, intense, palpitații, lipsă de aer (în special brusc instalată) se recomandă apelarea serviciului de Ambulanță sau prezentarea într-o unitate de primire urgențe. Anxietatea cauzată de posibilitatea de contactare a virusului nu trebuie să ducă la temporizarea evaluării medicale de urgență și a tratamentului optim!
- Amânarea spitalizărilor pentru proceduri electivă, non urgente

- Amânarea controalelor periodice de rutina programate, la pacienți cu patologie stabilă, neevolutivă

- Evitarea aglomerării serviciilor de urgență pentru probleme non urgente

- Monitorizarea cardiologică în serviciile teritoriale

- În caz de simptome sugestive pentru infecție cu COVID-19 (tuse seacă, febră, astenie, dureri musculare, anosmie, aguezie, etc.) în special dacă aceste simptome sunt ușoare, se recomandă evitarea prezentării în unități de primiri urgențe cu săli de așteptare aglomerate. Se recomandă contactarea inițială a medicului de familie sau a serviciului de Ambulanță. Dacă aveți simptome severe (lipsa intensă de aer, dureri toracice intense, febră crescută) contactați serviciul de Ambulanță.

- Respectarea măsurilor generale de prevenție a răspândirii virusului SARS-COV-2:

- Spălarea corectă și frecventă a mâinilor, utilizând apă și săpun, soluții alcoolice
- Folosirea unei măști de protecție, utilizată corect (cu acoperirea nasului și a gurii)
- Evitarea atingerii nasului, gurii, a ochilor cu mâinile neigienizate
- Evitarea spațiilor aglomerate
- Curățarea și dezinfectarea frecventă a suprafețelor și obiectelor des folosite
- Evitarea prezentării la locul de muncă în cazul apariției unor simptome sugestive de COVID-19, anunțarea superiorilor în aceste situații
- Evitarea contactului cu persoane care prezintă simptome sugestive de COVID-19
- Evitarea adunărilor sociale
- Respectarea izolării la domiciliu în caz de contact apropiat cu un pacient cu COVID-19
- Respectarea izolării la domiciliu în caz de infecție ușoară cu COVID-19

- Vaccinare împotriva Covid-19

* Menționăm că tratamentul anticoagulant nu reprezintă o contraindicație pentru vaccinarea anti COVID-19

- Persoanele care se află sub tratament anticoagulant cu DOAC (apixaban, rivaroxaban, dabigatran) pot să întârzie administrarea dozei în ziua vaccinului până după administrarea injecției intramusculare, nefiind necesară omiterea unei doze
- Persoanelor care se află sub tratament anticogulant cu acenocumarol (Sintrom, Trombostop) li se poate administra injecția intramusculară dacă INR-ul este sub 3.
- Riscul de sângerare poate fi redus post vaccin prin aplicarea unei presiuni ferme la locul injecției pentru cel puțin 5 minute

Dr. Stanca Ichim

Bibliografie:

- ESC Guidance for the Diagnosis and Management of CV Disease during the COVID-19 Pandemic
- 2016 European Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice: The Sixth Joint Task Force of the European Society of Cardiology and Other Societies on Cardiovascular Disease Prevention in Clinical Practice
- <https://www.anticoagulationuk.org/news/2020-12-17-covid-19-vaccine-and-anticoagulants>
- <https://www.nature.com/articles/s41569-020-0413-9>
- <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>