

www.alphega-farmacie.ro



Luptă pentru INIMA ta!

Broșură pentru pacienți

**Află cum poți să-ți păstrezi inima
sănătoasă în contextul pandemiei COVID-19.**

Orice informație medicală sau recomandare de sănătate conținute în materialele informative ale campaniei „Luptă pentru INIMA ta!” sunt puse la dispoziție doar în scop informativ, nu reprezintă consultație medicală și/sau nu este menită să reprezinte îngrijire profesională calificată. Informațiile prezentate în materialele informative ale campaniei „Luptă pentru INIMA ta!” nu pot înlocui și nu înlocuiesc consultul medical de specialitate, diagnosticul și tratamentul oferite în mod direct de către medic. Vă recomandăm să consultați un specialist în îngrijirea sănătății pentru orice problemă de sănătate, pentru recomandări în ceea ce privește cazul dumneavoastră. În limita legii, nu vom fi responsabili față de dumneavoastră pentru niciun cost, cheltuieli, pierdere sau deteriorare care rezultă din bazarea pe orice conținut sau informație din materialele informative ale campaniei „Luptă pentru INIMA ta!”.

Cuprins

Cifre îngrijorătoare	1
Context pandemic actual	2
Informații utile	
Ce trebuie să știe persoanele care suferă de boli cardiovasculare?	2
Simptomele COVID-19	4
Manifestări cardiovasculare COVID-19	4
COVID-19 și bolile cardiovasculare	5
Cum afectează infecția cu coronavirus sistemul cardiovascular?	6
COVID-19 și hipertensiunea arterială (HTA)	7
COVID-19 și infarctul miocardic	8
COVID-19 și accidentul vascular cerebral	8
Sistemul imunitar și COVID-19	9
Măsuri nonfarmacologice de protecție pentru pacienții cardiovasculari în contextul pandemiei	10
Autoizolarea este o soluție?	11
Măsuri generale pentru managementul bolilor cardiovasculare	11
Mențineți un stil de viață sănătos!	12

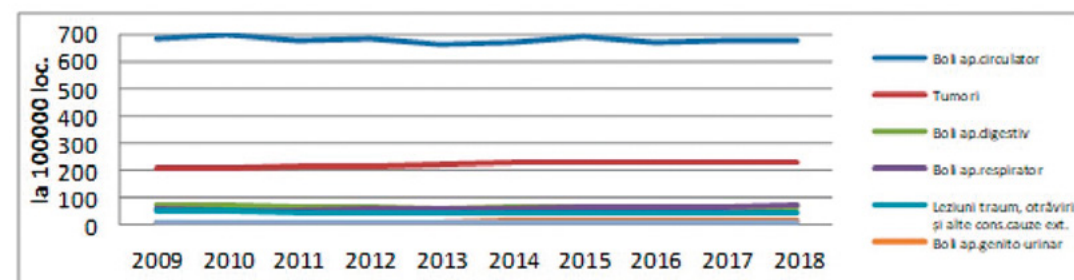
Orice informație medicală sau recomandare de sănătate conținute în materialele informative ale campaniei „Luptă pentru INIMA ta!” sunt puse la dispoziție doar în scop informativ, nu reprezintă consultație medicală și/sau nu este menită să reprezinte îngrijire profesională calificată. Informațiile prezentate în materialele informative ale campaniei „Luptă pentru INIMA ta!” nu pot înlocui și nu înlocuiesc consultul medical de specialitate, diagnosticul și tratamentul oferite în mod direct de către medic. Vă recomandăm să consultați un specialist în îngrijirea sănătății pentru orice problemă de sănătate, pentru recomandări în ceea ce privește cazul dumneavoastră. În limita legii, nu vom fi responsabili față de dumneavoastră pentru niciun cost, cheltuieli, pierdere sau deteriorare care rezultă din bazarea pe orice conținut sau informație din materialele informative ale campaniei „Luptă pentru INIMA ta!”.

Cifre îngrijorătoare

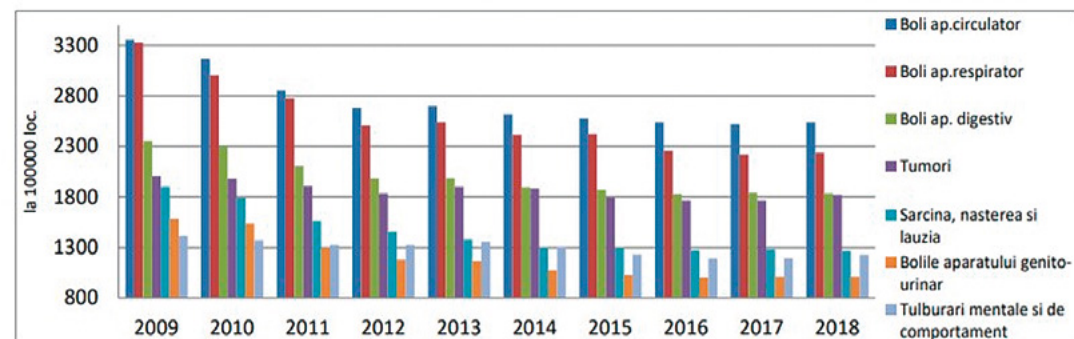
Bolile cardiovasculare reprezintă, anual, principala cauză de deces în România, cu o rată a mortalității de aproximativ 57-60% din totalul deceselor, în ultimii ani, potrivit Societății Române de Cardiologie¹.

Cele mai frecvente afecțiuni sunt hipertensiunea arterială, insuficiența cardiacă, infarctul miocardic și tromboza, toate acestea necesitând asistență medicală constantă și tratament adaptat.

Raportul Național privind Starea de Sănătate a Populației României² atestă faptul că, în perioada 2009-2018, cele mai frecvente cazuri de deces sunt prin boli ale aparatului circulator, în toată perioada studiată, urmate de decese prin tumori, prin boli ale aparatului digestiv și prin boli ale aparatului respirator.



De asemenea, cele mai mari rate ale pacienților externați din spitalele din România, în intervalul 2009-2018, corespund afecțiunilor cardiovasculare, respectiv 13,8% în anul 2018. Aceste date relevă importanța accesibilității serviciilor medicale, precum și a disponibilității locurilor în spitalele din România pentru pacienții cardiovasculari.



Context pandemic actual

Pandemia de COVID-19, pneumonia virală, provocată de virusul SARS-CoV-2, ce până în luna iulie 2020, infectase peste 10.000.000 de persoane, provocând peste 510.000 de victime la nivel mondial, dintre care 26.600 de infectări și 1.640 de victime în România afectează deopotrivă persoane sănătoase, cât și cu diferite afecțiuni preexistente.

Persoanele care suferă de afecțiuni ale aparatului circulator reprezintă, însă, una dintre categoriile de risc, pe fondul complicațiilor provocate de virus. În plus, la nivel național, o serie de spitale au fost selectate pentru a deservi bolnavii de COVID-19, iar altele ca spitale suport, ambele categorii de unități medicale luând măsuri în conformitate cu reglementările în vigoare pentru a preveni răspândirea infecției cu COVID-19.

În aceste condiții, una dintre cele mai vulnerabile și mai numeroase categorii de pacienți atât din România, cât și de la nivel mondial, se confruntă cu o dublă situație de risc: de a dezvolta o formă mai severă a infecției cu SARS-CoV-2, precum și de a suferi o agravare a stării de sănătate, potențial amenințătoare de viață, fără a se adresa medicului. Motivațiile pot părea firești: teama de o posibilă infectare în contact cu mediul spitalicesc, inaccesibilitatea serviciilor medicale și campaniile mediatice ce au indus o stare de panică în cadrul grupurilor vulnerabile.



Persoanele care suferă de o afecțiune adiacentă, cardiovasculară, nu sunt mai predispuse să se infecteze cu COVID-19, ci pot avea o probabilitate mai mare de a fi simptomatici sau de a dezvolta forme mai severe ale infecției față de persoanele fără afectare cardiacă.³

Informații utile

Ce trebuie să știe persoanele care suferă de boli cardiovasculare?

1. Dacă dumneavoastră sau cineva cunoscut suferiți de afecțiuni ale aparatului circulator este esențial să mențineți legătura cu medicul: telefonic, pe email, prin vizite la cabinet sau prin programări video - online,

să vă continuați tratamentul și să evitați, pe cât posibil, situațiile ce vă pun sănătatea în pericol.

2. SARS-CoV-2 nu provoacă doar pneumonie virală, ci are implicații majore asupra

sistemului cardiovascular. Pacienții cu factori de risc cardiovascular, indiferent de sex, însă în special cu vârstă înaintată, dar și cu alte afecțiuni asociate precum diabet sau obezitate au fost identificați ca fiind populații

deosebit de vulnerabile, cu morbiditate și mortalitate crescută atunci când suferă de COVID-19. În plus, virusul poate provoca diferite complicații cardiovasculare, de la leziuni cardiace, aritmii și miocardite, la tromboembolism venos și pulmonar³.

În acest context, pacienții cu simptomatologie cardiacă, asociată sau nu infecției cu COVID-19, necesită acces la tratament de urgență și prezentare promptă la medic. Orice întârziere poate provoca o complicație ce ar fi putut fi evitată.

3. Este recomandat să vă măsurați tensiunea arterială la domiciliu, atunci când sunteți relaxat, și să urmați tratamentul dumneavoastră pentru hipertensiune, conform indicațiilor medicului curant. Întrucât hipertensiunea este o afecțiune tăcută, ce poate apărea la orice vârstă, cu o incidență mai mare la persoanele de peste 40 de ani, măsurarea periodică a tensiunii și vizita la medic vă pot salva viața.

În contextul epidemiei de COVID-19 au existat anumite teorii conform cărora principalele clase de medicamente utilizate în tratamentul hipertensiunii ar putea favoriza infectarea cu SARS-CoV-2, prin utilizarea inhibitorilor enzimei de conversie a angiotensinei (IECA) și a blocanților receptorilor de angiotensină II (A2RB/ARB). În același timp, studiile demonstrează că tratamentul hipertensiunii cu aceste

tipuri de medicamente poate reduce riscurile de mortalitate și necesitatea de spitalizare la persoanele cu pneumonie⁴. Așadar, Societatea Europeană de Cardiologie, Societatea Britanică de Cardiologie și Asociația Americană a Inimii, recomandă continuarea acestor tratamente⁵, având efecte benefice bine cunoscute la nivel mondial, în paralel cu monitorizarea patologiei pacienților cu hipertensiune arterială și diabet zaharat.

Nu întrerupeți și nu modificați dozele de medicamente fără avizul medicului curant. Acestea sunt eficiente în afecțiunile dumneavoastră și reprezintă o modalitate de prevenție în agravarea acestora.

4. Afecțiuni precum miocardita sau pericardita pot constitui factori de risc pentru pacienții cu COVID-19 ca răspuns inflamator acut cauzat de infecție asupra cordului. Acesta poate slăbi funcția cardiacă, provoca noi tipuri de boli cardiovasculare și accentua afecțiuni precedente⁶.

5. Pacienții aflați sub tratament imunosupresor, ca urmare a unui transplant cardiac, trebuie să își

continue medicația, reducerea dozelor fiind asociată unui risc crescut de respingere a transplantului. Orice modificare a tratamentului va fi efectuată în urma consultului de specialitate și a recomandărilor medicului curant.

Nu neglijați simptomele bolii cardiace, mai ales dacă apar în timpul pandemiei COVID-19. Durerea în piept, dificultatea de a respira, stările de leșin și palpitațiile constituie semnale de alarmă și impun apelul la serviciile de Urgență.

Pentru o stare de relaxare și bine emoțional se recomandă exercițiu fizic moderat, timp de 30 de minute pe zi, mese regulate, diversificate și bogate în nutrienți, hidratare cu apă și sucuri naturale, evitarea consumului de zahăr, sare, grăsimi, tutun și alcool, lectura și terapia prin muzică. Dacă vă simțiți departe de cei dragi, luați legătura cu ei prin telefon, mesagerie scrisă și online și chiar întâlniri în timpul cărora să păstrați o distanță de siguranță, de 1,5-2 metri.



