

# Przewodnik dla pacjenta kardiologicznego

w dobie epidemii choroby koronawirusowej COVID-19



dr n. med. Aleksandra Gąsecka, prof. dr hab. n. med. Grzegorz Opolski  
I Katedra i Klinika Kardiologii Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego

## Koronawirus SARS-CoV-2 wywołujący chorobę COVID-19

to wirus należący do grupy koronawirusów opisany po raz pierwszy w lutym 2020 roku.



W marcu 2020 roku Światowa Organizacja Zdrowia (ang. *World Health Organisation, WHO*) ogłosiła COVID-19 pandemią, obejmującą ponad 100 krajów na całym świecie.

**Do września 2020 roku 26 milionów ludzi na całym świecie zostało zarażonych wirusem, co spowodowało prawie 900 tysięcy zgonów w ciągu 9 miesięcy.**



**Osoby z chorobami serca należą do tzw. grupy ryzyka podczas epidemii koronawirusa.**

Ryzyko zakażenia u pacjentów kardiologicznych może być większe niż u osób zdrowych głównie ze względu na starszy wiek i związaną z nim obniżoną odporność. Obecność chorób serca sprawia, że w przypadku ewentualnej infekcji koronawirusem przebieg choroby COVID-19 jest poważniejszy, a rokowanie – gorsze. Z drugiej strony oprócz typowych objawów COVID-19, takich jak duszność, kaszel i gorączka, **w trakcie zakażenia mogą pojawić się objawy ze strony układu krążenia**, w tym bóle w klatce piersiowej, niedokrwienie mięśnia serca, zaburzenia rytmu, objawy niewydolności serca i nagłe zatrzymanie krążenia.

Należy stanowczo podkreślić, że COVID-19 oraz choroby serca nie wykluczają się, a opóźnienie w leczeniu którejkolwiek z nich może doprowadzić do wystąpienia poważnych powikłań.

**Niniejszy przewodnik ma na celu dostarczenie pacjentom z chorobami układu sercowo-naczyniowego informacji niezbędnych do kontynuacji leczenia kardiologicznego w dobie epidemii COVID-19.**



# Wskazówki ogólne



- Należy pamiętać, że u osób młodych (w tym dzieci i wnuków) infekcja koronawirusem w większości przypadków przebiega łagodnie lub bezobjawowo, ale można się od nich zarazić. Pacjenci wymagający stałej opieki powinni jednak utrzymywać regularne kontakty z rodziną i przyjaciółmi, ponieważ potrzebują pomocy w codziennym funkcjonowaniu.
- Należy często i dokładnie myć ręce, szczególnie po dotknięciu przedmiotów w miejscach ogólnodostępnych (w sklepie, w windzie, na klatce schodowej, w kościele). Po umyciu rąk należy je odkazić płynem dezynfekcyjnym.
- Konieczne jest zachowanie bezpiecznej, minimum 1,5-metrowej odległości od innych osób.



- Gdy chory czuje się dobrze, może odbyć wizytę kontrolną w formie telewizyty.
- Należy kontynuować zaleconą terapię kardiologiczną – bez odstawiania leczenia lub jego samodzielnej modyfikacji. Obecnie nie ma dowodów, że leki kardiologiczne zwiększają ryzyko zakażenia czy wpływają na ciężkość przebiegu choroby COVID-19.
- **W przypadku wystąpienia niepokojących objawów, takich jak nagły ból w klatce piersiowej, nagła duszność, powodujące złe samopoczucie kołatania serca, bardzo wysokie lub bardzo niskie ciśnienie tętnicze, nasilenie obrzęków kończyn dolnych, konieczny jest niezwłoczny i osobisty kontakt z lekarzem.**



## Wizyta/teleporada lekarska

Należy przygotować zwięzłą informację o stanie zdrowia w okresie od ostatniej wizyty, która będzie obejmować: dolegliwości, wartości pomiarów ciśnienia tętniczego i tętna, tolerancję leków, inne choroby, ewentualne planowane zabiegi.

Należy zapytać lekarza o postępowanie w przypadku:

- ✓ **wzrostu ciśnienia tętniczego,**
- ✓ **duszności,**
- ✓ **pogorszenia tolerancji wysiłku,**
- ✓ **bólów w klatce piersiowej itd.,**

jeśli nie zostało to ustalone podczas wcześniejszych wizyt.

## Wskazówki dla pacjenta z nadciśnieniem tętniczym



Należy pamiętać, że niekontrolowane nadciśnienie tętnicze wiąże się z większym ryzykiem rozwoju ciężkiej postaci COVID-19.



Należy kontynuować dotychczasowe leczenie zgodnie z zaleceniami lekarza. Odstawienie czy przerwa w terapii grożą wzrostem ciśnienia tętniczego i większym ryzykiem powikłań, takich jak udar mózgu czy zawał mięśnia serca. W przypadku zakażenia koronawirusem ryzyko powikłań kardiologicznych, w tym zawału serca, udaru mózgu czy zgonu, wzrasta wówczas, gdy ciśnienie tętnicze krwi jest źle kontrolowane.



Wartości ciśnienia tętniczego skurczowego powinny utrzymywać się na poziomie poniżej 140 mmHg, a rozkurczowego – poniżej 90 mmHg. U pacjentów po 80. roku życia granicą są wartości poniżej 150/90 mmHg.



Należy regularnie monitorować wartości ciśnienia tętniczego i tętna oraz zapisywać wyniki w dzienniczku, który będzie można przedstawić lekarzowi w czasie wizyty kontrolnej w gabinecie lub podczas teleporady.



Gdy pacjent czuje się dobrze, wizytę kontrolną można odbyć w formie teleporady. **W przypadku pogorszenia samopoczucia, w tym wystąpienia bardzo niskiego lub bardzo wysokiego ciśnienia tętniczego krwi, należy skontaktować się z lekarzem.**

## Wskazówki dla pacjenta po zawale mięśnia serca



Należy regularnie przyjmować dotychczas stosowane leki i nie dopuszczać do tego, aby się skończyły. Odstawienie lub modyfikacja leczenia bez porozumienia z lekarzem może doprowadzić do ponownego zawału serca.



Jeżeli leki się skończyły, należy pamiętać o możliwości telekonsultacji z lekarzem prowadzącym. W trakcie teleporady można uzyskać e-receptę na potrzebne leki.



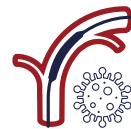
Obecnie większość pacjentów po świeżym zawale serca uczestniczy w programie Kompleksowa opieka po zawale serca (KOS-zawał). W ramach tego programu pacjent przez rok jest objęty specjalistyczną opieką kardiologiczną. W tym czasie oprócz cyklu rehabilitacji kardiologicznej są przewidziane okresowe porady kardiologiczne oraz badanie echokardiograficzne i inne w razie potrzeby. W związku z epidemią COVID-19 część wizyt jest przeprowadzana w formie teleporady. Gorąco zachęcamy do udziału w programie.



Nie należy rezygnować z regularnego wysiłku fizycznego – warto kontynuować rehabilitację kardiologiczną w warunkach domowych, dostosowując rodzaj i intensywność ćwiczeń do zaawansowania choroby serca i wcześniejszych porad lekarskich w tym zakresie. Czas ćwiczeń nie powinien być krótszy niż 30 minut dziennie.



**W przypadku gdy pojawi się silny ból w klatce piersiowej, który nie mija w ciągu 15–20 minut, nie należy odwlekać kontaktu z personelem medycznym.** Postępować trzeba zatem tak samo jak wówczas, gdy nie ma epidemii. Warto pamiętać, że nieleczony zawał serca jest obarczony 40-procentową śmiertelnością, a leczony za pomocą zabiegu pierwotnej angioplastyki wieńcowej – ośmiokrotnie mniejszą, 5-procentową śmiertelnością. Im szybciej od momentu wystąpienia objawów pacjent zgłosi się po pomoc, tym lepsze jest rokowanie.



Jeżeli planowy zabieg kardiologiczny (np. koronarografia lub angioplastyka wieńcowa) został odroczone ze względu na epidemię, ale doszło do nasilenia objawów (np. nawracają bóle w klatce piersiowej), należy skontaktować się z ośrodkiem, który zakwalifikował pacjenta do zabiegu.



## Wskazówki dla pacjenta z niewydolnością serca



Należy regularnie przyjmować dotychczas stosowane leki i nie dopuszczać do tego, aby się skończyły. Odstawienie lub modyfikacja leczenia bez porozumienia z lekarzem może doprowadzić do zaostrzenia niewydolności serca i jej powikłań – obrzęku płuc lub nagłego zatrzymania krążenia.



Jeżeli leki się skończyły, należy pamiętać o możliwości telekonsultacji z lekarzem prowadzącym, podczas której można uzyskać e-receptę na potrzebne leki.



Warto pamiętać o sezonowych szczepieniach przeciw grypie i pneumokokom. Szczepienie nie zapobiegne infekcji koronawirusowej, jednak może zmniejszyć nasilenie objawów choroby.



Jeżeli planowy zabieg kardiologiczny (np. koronarografia, operacja kardiologiczna, implantacja kardiowertera-defibrylatora) został odroczony ze względu na epidemię, ale doszło do nasilenia objawów (takich jak np. przewlekły ból w klatce piersiowej, duszność spoczynkowa, nasilone obrzęki kończyn dolnych), należy skontaktować się z ośrodkiem, który zakwalifikował pacjenta do zabiegu.



W przypadku gdy wystąpią:

- ✓ **nagła duszność,**
- ✓ **pogorszenie tolerancji wysiłku,**
- ✓ **nasilenie obrzęków kończyn dolnych lub wzrost masy ciała o co najmniej 2 kg w ciągu 3 dni,**

**należy niezwłocznie skontaktować się z lekarzem.**



Konieczne jest regularne monitorowanie wartości ciśnienia tętniczego i tętna **oraz masy ciała**. Należy zapisywać uzyskane wyniki.

## Wskaźniki dla pacjenta z migotaniem przedsionków



Dobrze kontrolowane migotanie przedsionków u **pacjentów bez innej poważnej choroby serca** nie zwiększa ryzyka ciężkiego przebiegu COVID-19. Jeżeli migotaniu przedsionków towarzyszą poniższe objawy, wówczas to ryzyko jest wyższe:

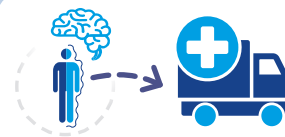
- ✓ nadciśnienie,
- ✓ cukrzyca,
- ✓ niewydolność serca
- ✓ czy choroba wieńcowa,



W żadnym wypadku nie powinno się modyfikować leczenia – nie należy zmieniać dawek dotychczas stosowanych leków ani ich odstawiać bez porozumienia z lekarzem. **Szczególnie ważne jest utrzymanie leczenia przeciwkrzepliwego**, jeśli było zalecane z powodu migotania przedsionków.



Jeżeli planowy zabieg kardiologiczny (np. ablacja) został odroczony ze względu na epidemię, ale doszło do nasilenia objawów (np. pojawiają się utrudniające codzienne funkcjonowanie napady arytmii), należy skontaktować się z ośrodkiem, który zakwalifikował pacjenta do zabiegu.

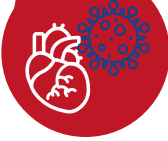


W przypadku wystąpienia objawów udaru mózgu takich jak:

- ✓ jednostronne osłabienie albo drętwienie kończyn,
- ✓ zaburzenia w rozumieniu mowy lub niemożność wypowiedzania słów,
- ✓ zaburzenia widzenia,
- ✓ niepewny chód,
- ✓ ostry, kłujący ból głowy

**należy natychmiast wezwać pogotowie ratunkowe i udać się do szpitala.** Postępowanie jest zatem takie samo jak wówczas, gdy nie ma epidemii.

# Dekalog porad dla pacjenta



## z chorobą sercowo-naczyniową w dobie epidemii COVID-19

1



**Myj ręce często i dokładnie, szczególnie po dotknięciu przedmiotów w miejscach ogólnodostępnych.** Po umyciu rąk odkaż je płynem dezynfekcyjnym. Zachowuj bezpieczną, minimum 1,5-metrową odległość od innych osób. Nie zapominaj o maseczce lub przyłbicy.

2



Regularnie kontroluj **wagę, ciśnienie tętnicze, tętno**, a wyniki pomiarów zapisuj w dzienniczku. Systematycznie **wykonuj badania stężenia cholesterolu i poziomu glukozy we krwi.**

3



**Nie pal papierosów, e-papierosów i unikaj dymu papierosowego. Ogranicz spożywanie alkoholu** lub zrezygnuj z niego.

4



Dbaj o regularną aktywność fizyczną. **Ćwicz codziennie przez minimum 30 minut.** Mogą to być prace w ogródku, szybki spacer, jazda na rowerze.

5



Utrzymuj zróżnicowaną dietę. **Spożywaj każdego dnia 2–3 porcje warzyw oraz 2–3 porcje owoców, produkty pełnoziarniste, nabiał** (jeśli tolerujesz produkty mleczne), **chude mięso oraz orzechy niesolone. Unikaj tłuszczów nasyconych i produktów wysokoprzetworzonych, nie dosalaj potraw.**

6



**Pamiętaj o umówionych wizytach kontrolnych.** Jeśli czujesz się dobrze, możesz odbyć je w formie teleporady. Skorzystaj ze szczepień przeciwko grypie oraz pneumokokom.

7



**Przyjmuj swoje leki regularnie zgodnie z zaleceniami lekarza.** Jeżeli schemat leczenia jest skomplikowany (dużo leków, różne pory ich przyjmowania), podczas wizyty **porozmawiaj z lekarzem o możliwościach uproszczenia terapii.** Większość leków kardiologicznych wymaga systematycznego przyjmowania do końca życia. W razie potrzeby skontaktuj się telefonicznie z lekarzem, aby uzyskać e-receptę.

8



**W przypadku wystąpienia niepokojących dolegliwości**, np. bólu w klatce piersiowej, duszności, kołatania serca, nagłego wzrostu masy ciała, wysokiego lub niskiego ciśnienia, **niezwłocznie skontaktuj się z lekarzem.**

9



**Korzystaj z urządzeń mobilnych, które są pomocne w kontrolowaniu stanu zdrowia.** Dzięki nim możesz umówić się na teleporadę, odbyć ją oraz otrzymać e-receptę. Odpowiednie aplikacje przypomną Ci o konieczności wykonania badań kontrolnych, regularnego przyjmowania leków, wykonania pomiarów ciśnienia, wagi oraz innych parametrów.

10



**Dbaj o sen oraz odpoczynek.** Lekkostrawna dieta, regularna aktywność fizyczna oraz kontakt z bliskimi również pozwolą zadbać o Twój komfort psychiczny.



W ramach serwisu edukacyjnego dla pacjentów **Servier** dostępne są **poradniki** i **dzienniczki** z zakresu **diabetologii, hipertensjologii, kardiologii, psychiatrii**.

Zapraszamy do odwiedzenia strony [www.servier.pl/content/dla-pacjenta](http://www.servier.pl/content/dla-pacjenta) w celu pobrania poradników.

### Więcej informacji na temat:

- ▶ chorób serca i naczyń, ich profilaktyki, czynników ryzyka:

[www.dbajoserce.pl](http://www.dbajoserce.pl)

[www.facebook.com/dbajoserce](https://www.facebook.com/dbajoserce)

- ▶ depresji, gdzie szukać pomocy:

[www.forumprzeciwdepresji.pl](http://www.forumprzeciwdepresji.pl)

[www.facebook.com/forumprzeciwdepresji](https://www.facebook.com/forumprzeciwdepresji)

- ▶ profilaktyki przeciwnowotworowej:

[www.wylacZRaka.pl](http://www.wylacZRaka.pl)

[www.facebook.com/wylacZRaka](https://www.facebook.com/wylacZRaka)

