

ГИД ПО КОВИД



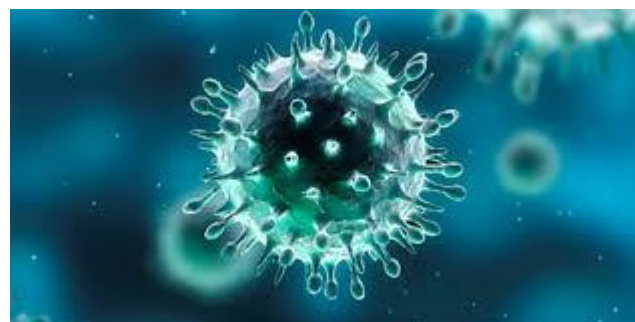
30 июня 2020

1. Что такое коронавирус?

Коронавирусы – обширное семейство вирусов, которые могут вызывать заболевание у человека или животных. Известно, что некоторые коронавирусы способны вызывать у человека респираторные инфекции от обычной простуды до более серьезных патологических состояний, таких как тяжелый острый респираторный синдром (ТОРС). Последний из открытых коронавирусов вызывает заболевание, получившее название COVID-19.

2. Что такое КОВИД, откуда он появился?

COVID-19 – инфекционное заболевание, вызванное последним из открытых вирусов семейства коронавирусов. До вспышки инфекции в Ухане, Китай, в декабре 2019 г. о новом вирусе и вызываемом им заболевании известно не было. Сегодня вспышка COVID-19 переросла в пандемию, охватившую многие страны мира. Ученые до сих пор не пришли к общему знаменателю о его происхождении: основным – является животное происхождение от летучих мышей и морепродуктов, продаваемых на рынке в Китае, но по-прежнему не исключается версия об искусственно созданном вирусе.



3. Какие признаки свидетельствуют о КОВИД?

В настоящее время период сезонных инфекций прошел. Поэтому если у вас повышение температуры, выраженная слабость, ломота в теле, жидкий стул, рези в глазах, губах, вы перестали различать запахи и вкус, то у вас высокий риск коронавирусной инфекции. При дальнейшем течении могут появляться кашель и расстройства дыхания.

4. Надо ли сдавать мазок из зева и носоглотки на ПЦР при этих признаках?

Если этот вопрос еще не решен вашей поликлиникой, то не обязательно. Во-первых, вы становитесь источником распространения инфекции. Во-вторых, информативность этих исследований до 60%, что может привести к ложноотрицательному результату. В-третьих, это никак не повлияет на лечение.



5. Что необходимо предпринять, если возникли симптомы?

- **ПОЗВОНИТЕ** в свою поликлинику, сообщите информацию о себе
- Оставайтесь дома, предупредите руководство на работе о наличии у вас симптомов вирусной инфекции
- Изолируйтесь от других членов семьи
- Позвоните или отправьте смс своему участковому врачу и сообщите о наличии у вас симптомов
- Приобретите пульсоксиметр (при возможности)
- ведите ежедневный мониторинг симптомов, записывая их в чек-лист.

6. Как можно себе помочь?

Если у вас повышается температура, то вам необходимо принять одно из этих средств: парацетамол, ибупрофен или нимесулид.

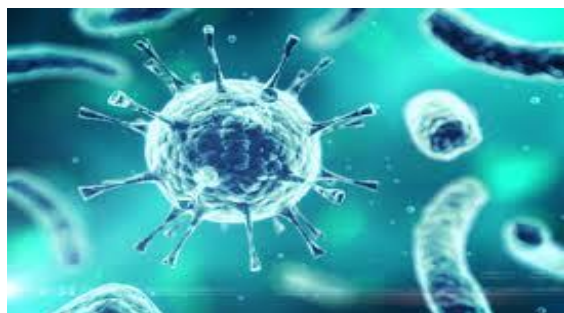
Также необходим постельный режим, и обильный прием жидкостей.

7. Как долго будет держаться повышенная температура тела?

Если при обычном гриппе повышение температуры обычно 3-4 дня, то коронавирусная инфекция является новой для нашего организма и формирование иммунитета более длительное. Поэтому повышение температуры может держаться 7-10 дней. Не пугайтесь этого, просто нужно переждать.

8. Надо ли пить антибиотики?

Антибактериальные средства не влияют на вирусную инфекцию. Практика показала, что они не уменьшают продолжительность лихорадки и не приводят к улучшению состояния. Антибиотики нужны только в случае присоединении бактериальной флоры. Об этом может свидетельствовать вторая волна повышения температуры после ее практической нормализации, появление слизисто-гнойной мокроты, гнойного отделяемого из носа. Сообщите об этих симптомах своему участковому врачу, и он порекомендует вам антибактериальное средство.



9. Нужно ли принимать противовирусные препараты, такие как ингавирин, арбидол, тамифлю и другие?

В настоящее время еще нет научных подтверждений, чтобы поддержать использование подобных препаратов при COVID-19. Вероятнее всего, вы не увидите пользы от их приема, а риски побочных эффектов возрастут..

10. Нужно ли что-то принимать для профилактики тромбозов?

Да, с учетом того, что из-за интоксикации вы будете в основном лежать в постели, а также из-за воздействия самой коронавирусной инфекции, есть риски возникновения тромбозов. Рекомендуем принимать ацетилсалициловую кислоту не более 100 мг в день, в течение 15-20 дней. Если у вас сахарный диабет, ИБС или артериальная гипертензия – посоветуйтесь с лечащим врачом относительно дозы или возможно других препаратов. После оценки рисков он подберет вам профилактическое лечение.

11. Надо ли делать компьютерную томографию, тем более что на нее трудно попасть?

Не стоит искать и тратить силы на поиск медицинской организации для проведения компьютерной томографии, если вы лечитесь дома, значит у вас нетяжелая форма. Нужно учесть, что начальные изменения на КТ не изменят тактику вашего лечения. Основными ориентирами в решении вопросов терапии и госпитализации являются клинические признаки, а не изменения на компьютерной томографии.

12. Когда надо делать компьютерную томографию?

Если у вас появилась одышка при нагрузке (или в покое), появились жгучие боли в грудной клетке, показатель пульсоксиметра снизился меньше 93% - сообщите об этом своему врачу, и он направит вас на исследование, либо вызовет «скорую помощь» и Вас госпитализируют, где и сделают компьютерную томографию.



13. Если имеются сопутствующие заболевания?

Обязательно принимайте препараты базисной терапии, которые вам были назначены до инфекции. Постарайтесь дистанционно получить консультацию соответствующих специалистов. Старайтесь контролировать свое давление, пульс и уровень сахара (при диабете).

14. Насколько важно соблюдать изоляцию коронавирусного больного в квартире, если дома и так все в близком контакте?

Желательно температуращего изолировать в другую комнату и минимизировать контакты, т.к. в этот период вирусная нагрузка и «заразность» у больного максимальная. Вероятность передачи вируса до появления симптомов была намного ниже, и, возможно, родственники еще не заражены.

15. Надо ли принимать средства для поднятия иммунитета и иммуномодуляторы во время заболевания?

Нет не надо. Не исключено, что можно навредить больше, чем помочь. У людей со слабым иммунитетом заболевание сразу протекает тяжело, и они получают лечение в стационаре. Если вы лечитесь дома, то это уже свидетельство нетяжелого течения и адекватного иммунитета.



16. Если есть признаки коронавирусной инфекции, то не опасно ли оставаться без лечения особыми противовирусными препаратами, о которых пишут в других странах?

Несмотря на противоречивые взгляды на противовирусные препараты, на сегодняшний день имеется положительный опыт, как в Казахстане, так и во многих странах мира, и в случае госпитализации в стационар лечащий врач примет решение о его назначении. Если вы лечитесь дома, значит течение болезни у вас нетяжелое и вы можете обойтись и без них. Если же ваше состояние будет требовать назначения этих средств, то врач оценит все риски, информирует вас и обсудит с вами возможность приема этих препаратов на дому. Прием противовирусных средств может сопровождаться побочными эффектами, поэтому контроль состояния должен быть более пристальным.

17. Что делать, если не удалось дозвониться врачу?

Постараться не переживать, взять контроль своего состояния в свои руки. В виду эпидемии и перегрузки у врачей не всегда есть возможность быстрого реагирования на звонок. Поэтому, даже не дозвонившись врачу, начинайте вести лист самонаблюдения с первых симптомов недомогания, где отмечайте ежедневно температуру, пульс, давление, а выраженность кашля, одышки, слабости и др. можно отмечать в баллах от 0 до 5, принимая во внимание, что 0-отсутствие этого признака, а 5-максимальная степень выраженности. Это лист поможет врачу лучше ориентироваться в динамике болезни и правильно оценить ваше состояние.

18. Как понять, когда нужно вызывать скорую помощь и насколько безопасно оставаться дома?

В большинстве случаев эта болезнь развивается постепенно, и не проявляется сразу критическим состоянием. Чаще всего первая неделя болезни не опасна для развития осложнений, даже при сохранении высокой температуры и слабости. Если вы с самого начала болезни ведете лист самоконтроля, то можете оценить признаки ухудшения своего состояния и вызвать скорую помощь. Обратите внимание на нарастание одышки до ощущения её в покое, появление или усиление болей в груди, выраженное учащение дыхания.

ЧЕК-ЛИСТ пациента

! Ежедневно отмечайте данные своего самочувствия, чтобы правильно оценить тяжесть болезни и своевременно выявить признаки ухудшения состояния.

! Соблюдайте спокойствие и позитивный настрой. Если ведется четкий мониторинг симптомов, то заболевание легче контролировать и изменять лечение.

! Обычно до 5-го дня болезни сложно оценить динамику и редко требуется менять тактику лечения, т.к. процесс достигает максимального развития к концу первой недели. Показательна динамика примерно на 5-й дни болезни, она требует переоценки и изменения тактики лечения при необходимости.

! При появлении тревожных признаков или ухудшении симптомов, сообщите врачу, предоставьте Ваш чек-лист, чтобы врач быстро принял решение о дальнейшей тактике ведения. При наличии пульсоксиметра ежедневно отмечайте сатурацию крови.

! Тактика Вашего лечения зависит от наличия факторов риска (диабет, гипертония, болезни сердца, легких, ожирение и др.) и варианта развития заболевания, которые отражены в таблице.

! Тревожные симптомы, требующие вызова скорой помощи и госпитализации: одышка при любом движении и в покое, нетерпимая боль в груди, затруднение разговора, спутанность сознания, снижение мочеотделения, обморок, снижение АД ниже 90/60, пульс >120, сатурация <90%.

Чек-лист самонаблюдения

(количество дней определяется продолжительностью заболевания)*

Клинические симптомы	1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день	6-й день	7-й день	8-й день	9-й день	10-й день
Дата										
Температура										
Боли в горле										
Слабость										
Боли в мышцах										
Затруднение дыхания/ одышка										
Кашель										
Боль в груди										
Кол-во мокроты										
Нарушение обоняния										
Тошнота/рвота										
Диарея										
АД										
Пульс										
Другие симптомы										
Сатурация (при наличии прибора)										

Примечание*: Выраженность клинических симптомов оценивайте от 0 до 5 баллов: 0 - нет, 1-незначительно, 2 - ближе к среднему, 3 – средней выраженности, 4 – значительно, 5- крайней степени.

С целью расширения «Гид по КОВИД» мы ждем Ваши вопросы и предложения по адресу vorpos_doctor@mail.ru. На наиболее актуальные из них мы ответим в следующем выпуске.