

Emergenza Covid-19

Domande e risposte per i pazienti cardiopatici

1. Ho una malattia al cuore. Sono più a rischio di contrarre COVID-19 rispetto a qualcuno che non ha una patologia cardiaca?

No: l'infezione può essere contratta da chiunque. Tuttavia, le persone con patologie cardiache sottostanti potrebbero avere maggiori probabilità di avere un'infezione più grave. Finora, la maggior parte delle persone che contraggono COVID-19 ha una lieve malattia virale che include mal di gola, tosse, dolori e febbre, ma alcune persone (fino al 5%) sviluppano un'infezione toracica /polmonite.

2. Il rischio di sviluppare gravi sintomi COVID-19 è simile per tutti i pazienti con problemi cardiaci o ci sono differenze?

La base per contrarre l'infezione è la stessa per tutti gli individui. Il virus viene trasmesso attraverso goccioline nell'aria da una persona infetta che tossisce, starnutisce o parla; o attraverso il contatto con superfici contaminate poiché il virus può sopravvivere per diverse ore o addirittura giorni su superfici come tavoli e maniglie delle porte.

Una volta che il virus entra nel corpo, provoca danni diretti ai polmoni e innesca una risposta infiammatoria che causa distress sul sistema cardiovascolare in due modi. In primo luogo, infettando i polmoni per cui i livelli di ossigeno nel sangue scendono e, in secondo luogo, gli effetti infiammatori del virus stesso fanno abbassare la pressione sanguigna. In tali casi, il cuore deve battere più forte per fornire ossigeno agli organi principali.

Particolarmente a rischio sono i seguenti gruppi:

- gli individui immunodepressi, come i pazienti trapiantati, i pazienti con tumore sottoposti a chemioterapia o radioterapia estesa, i pazienti con leucemia o linfoma
- altri gruppi ad alto rischio includono persone anziane e fragili, nonché donne in gravidanza con concomitante malattia cardiovascolare
- gli individui con patologie cardiache, come insufficienza cardiaca, cardiomiopatia dilatativa, forme avanzate di cardiomiopatia aritmogena del ventricolo destro e pazienti con cardiopatia congenita cianogena sono ad alto rischio
- i pazienti affetti da cardiomiopatia ipertrofica ostruttiva della possono anche essere inseriti nella stessa categoria ad alto rischio.

Non ci sono prove che il virus infetti i dispositivi impiantati come pacemaker e defibrillatori o che causi endocardite infettiva nei soggetti con cardiopatia valvolare.

3. Ho la sindrome di Brugada, ci sono delle precauzioni speciali che devo prendere?

I pazienti con sindrome di Brugada sono particolarmente vulnerabili alle aritmie fatali in situazioni in cui la temperatura corporea supera i 39 ° C. Tali pazienti devono trattare la febbre in modo aggressivo con paracetamolo e spugnature fredde/tiepide

4. Ho letto che il Coronavirus può causare problemi cardiaci come infarto o aritmie, è vero?

Sulla base degli effetti infiammatori del virus, ci sono rischi teorici che l'infezione virale possa causare la rottura delle placche aterosclerotiche (depositi di grasso) nelle arterie coronarie, portando a sindromi coronariche acute (attacco cardiaco). Le persone che accusano un dolore toracico persistente in corso di sintomi da coronavirus devono chiamare immediatamente il 112.

Gravi condizioni infiammatorie sistemiche possono aggravare le aritmie o persino innescare la fibrillazione atriale in alcuni individui.

L'infiammazione acuta causata dall'infezione virale può peggiorare sia la funzionalità cardiaca sia quella renale. Tuttavia, non è possibile fare nulla per prevenire questi problemi. È necessario seguire rigorosamente le raccomandazioni per prevenire l'infezione, come distanziamento sociale o, meglio, l'autoisolamento, il lavaggio frequente delle mani, ecc.

5. I pazienti cardiopatici che hanno anche diabete e /o ipertensione sono a maggior rischio?

I dati provenienti dalla Cina, in cui è emersa la malattia, indicano che una percentuale significativa dei pazienti non sopravvissuti e di coloro che hanno sviluppato una malattia grave presentava comorbilità

come diabete e ipertensione. Non si sa ancora il perché. È probabile che sia l'ipertensione sia il diabete siano prevalenti nella popolazione generale, in particolare nella fascia di età (oltre 70 anni) in cui la mortalità per infezione da COVID-19 è più alta.

È stato pubblicato un articolo che collega questa osservazione all'uso degli inibitori dell'enzima di conversione dell'angiotensina (ACE) e dei bloccanti del recettore dell'angiotensina II (A2RB / ARB-Sartani), che sono farmaci comuni usati per trattare l'ipertensione. È importante sottolineare che questa è una teoria che deve ancora essere supportata da evidenze scientifiche. Le principali organizzazioni sanitarie come la Società Europea di Cardiologia, la British Cardiac Society, la Società Italiana di Cardiologia e l'American Heart Association raccomandano di continuare questi farmaci (poiché i loro effetti benefici sono ben noti) mentre monitorano l'evoluzione della malattia nei pazienti con ipertensione e diabete.

6. È stato riferito che COVID-19 può indurre miocardite o pericardite. Se hai avuto in precedenza miocardite / pericardite, sei più vulnerabile a contrarla una seconda volta?

Non ci sono prove che un individuo che ha sofferto di miocardite o pericardite in passato abbia un rischio maggiore di sviluppare la stessa complicazione con COVID-19. È noto che in alcuni casi queste patologie hanno un decorso recidivante e remittente. Ad oggi non ci sono prove che il virus responsabile di COVID-19 infetti direttamente il cuore; tuttavia, la risposta infiammatoria acuta causata dall'infezione può peggiorare la funzione cardiaca ed esacerbare i sintomi nei pazienti con insufficienza cardiaca.

7. Le persone con malattie cardiache hanno maggiori probabilità di morire di COVID-19 rispetto a quelle senza?

Finora, l'età avanzata e la presenza di condizioni sottostanti - comprese le condizioni cardiache - sono stati fattori di rischio di morte. Tuttavia, è importante sottolineare che la maggior parte dei pazienti, anche quelli con patologie cardiache sottostanti, hanno avuto lievi infezioni e si sono completamente ripresi.

8. So che non dovrei andare in ospedale se penso di essere infetto, ma quando dovrei consultare un medico se ho una condizione cardiaca preesistente?

Se pensi di avere l'infezione COVID-19, chiediti se riesci a gestire i sintomi a casa. La febbre può essere gestita con paracetamolo.

Importante: se ti senti a disagio a gestire i sintomi a casa, in particolare se avverti mancanza di respiro, consulta un medico.

Tuttavia, è molto importante non trascurare i sintomi delle malattie cardiache, nel caso in cui si manifestino durante la pandemia di COVID-19. Se avverti un peggioramento del dolore toracico durante sforzo o dolore toracico a riposo, se senti respiro corto, palpitazioni o se hai avuto uno svenimento, devi chiamare il tuo medico di famiglia oppure il 112 che effettuerà una valutazione in base ai sintomi e all'esame generale prima di decidere se trasferirti in ospedale.

Emergenza Covid – 19: come proteggersi

1. Esistono ulteriori misure da prendere per limitare il rischio di ammalarmi, poiché ho una patologia cardiaca?

Ci sono cose che tutti dovrebbero fare per limitare il proprio rischio. In particolare se hai una condizione cardiaca:

- evita le persone che sono malate
- mantieni una distanza di due metri da altre persone quando possibile
- lavati accuratamente le mani con sapone e acqua calda per almeno 20 secondi
- copri la bocca con un fazzoletto quando tossisci o fallo nella piega del gomito
- copri il naso con un fazzoletto quando starnutisci o fallo nella piega del gomito
- evita di toccare gli occhi, il naso e la bocca
- pulisci spesso le superfici come maniglie, il volante dell'auto o interruttori della luce, tastiere PC, tavoli da lavoro con un disinfettante alcolico per rimuovere il virus

2. Dovrei considerare l'autoisolamento per evitare di contrarre il virus?

Autoisolamento significa rimanere a casa il più possibile ed evitare il contatto con gli altri. Bisogna ovviamente mantenersi aggiornati e seguire le normative vigenti. In generale, comunque, è sensato:

- se hai febbre (una temperatura di 37,8 ° C o superiore), tosse o un'infezione respiratoria, dovresti autoisolarti e chiamare il tuo Medico di famiglia
- se non hai sintomi, evita il contatto con chiunque sia malato, anche se "ha solo un lieve raffreddore"
- resta a casa il più possibile, anche lavorando da casa, quando possibile

3. Ho fatto il vaccino contro l'influenza e lo pneumococco quest'anno, sono protetto da questo virus?

No. I vaccini contro la polmonite, come un vaccino contro lo pneumococco e il vaccino contro l'influenza, non forniscono protezione contro il nuovo coronavirus.

Il virus è così nuovo e diverso che ha bisogno del proprio vaccino. I ricercatori stanno cercando di sviluppare un vaccino contro il Coronavirus, ma non è chiaro quando sarà disponibile.

Sebbene i vaccini contro influenza e pneumococco non siano efficaci contro COVID-19, la vaccinazione contro le malattie respiratorie è altamente raccomandata dalle principali organizzazioni sanitarie come l'Organizzazione mondiale della sanità (OMS) per proteggere la propria salute.

4. Dovrei indossare una mascherina per proteggermi dal virus?

Per prevenire la carenza di mascherine è importante utilizzarle solo se necessario. Quando si indossa una mascherina, è importante utilizzarla e smaltirla nel modo corretto (mettila in un sacchetto chiuso che poi butterai nella raccolta indifferenziata).

Se disponibili, sarebbe consigliato l'uso delle cosiddette "mascherine chirurgiche", onde evitare di trasmettere il virus nel caso fossimo portatori sani.

5. Posso contrarre COVID-19 dal mio animale domestico?

Al momento non ci sono prove che gli esseri umani possano contrarre la malattia da animali domestici comuni come cani e gatti.

6. Le persone possono contrarre il COVID-19 più di una volta?

La ricerca attuale suggerisce che l'immunità a COVID-19 si sviluppa dopo la prima infezione, quindi non dovrebbe essere possibile contrarlo di nuovo. Al momento sono segnalati i primi casi di re-infezione in Cina. Esistono esempi di virus, come l'influenza e il raffreddore, che possono essere contratti più di una volta a causa del modo in cui il virus cambia nel tempo.

Occorrono più dati e più tempo per capire se ciò può accadere con COVID-19.

Domande e risposte sull'utilizzo dei farmaci

1. Devo cambiare una qualsiasi delle mie dosi di farmaci per il cuore?

Interrompere o modificare i farmaci potrebbe essere molto pericoloso. Questi farmaci sono molto efficaci per l'insufficienza cardiaca e per controllare l'ipertensione, per aiutare a prevenire infarti o ictus e così via. Eventuali modifiche al trattamento, che non sono state raccomandate da un medico, potrebbero comportare un rischio maggiore di riacutizzazione delle condizioni cardiache.

Ci sono state segnalazioni nei media che suggeriscono che alcuni farmaci comunemente usati per trattare la pressione alta (i cosiddetti ACE-inibitori e i sartani) possano aumentare sia il rischio di infezione sia la gravità dell'infezione da Coronavirus. Tuttavia, questo avviso non ha solide basi scientifiche o prove a sostegno. Pertanto, si raccomanda vivamente di continuare ad assumere i farmaci per la pressione come prescritto.

I pazienti che assumono farmaci che compromettono il sistema immunitario, ad esempio dopo un trapianto di cuore, devono continuare l'assunzione di questi farmaci come prescritto. Ridurre le dosi è associato ad un alto rischio di rigetto del cuore trapiantato.

Si prega di assumere tutti i farmaci esattamente come prescritto. In caso di dubbi, si prega di contattare il medico o l'infermiere, ma non apportare modifiche prima di aver parlato con loro.

2. Dovrei essere preoccupato per la carenza di farmaci?

Tutto è stato fatto per garantire il mantenimento delle forniture di farmaci essenziali. Non c'è motivo di preoccuparsi. L'Agenzia europea per i medicinali sta monitorando la situazione e fino ad oggi non hanno segnalato carenze di farmaci essenziali.

Domande e risposte relative alle uscite da casa

1. Devo andare avanti con gli appuntamenti programmati o evitare di andare in centri medici o ospedali?

L'ospedale San Luigi di Orbassano, come si sa dai giornali, si è impegnato attivamente nella cura dei pazienti COVID. La Cardiologia ha annullato la maggior parte degli appuntamenti di routine ma ove possibile (esempio Ambulatorio Scopenso e Ambulatorio Aritmie Genetiche) vengono condotti al telefono o tramite chat video online. Si effettuano ovviamente visite e ricoveri per patologie urgenti e indifferibili, applicando tutte le precauzioni possibili per ridurre il rischio di contagio da COVID.

I controlli dei device (pace-maker, defibrillatori, loop recorder) quando non sia già in atto il controllo remoto, sono selezionati e mantenuti solo nei casi indifferibili.

Appena la situazione sanitaria lo consentirà, verrà fatto tutto il possibile per riprendere al più presto tutte le attività e sarà nostra cura contattare i pazienti per riprogrammare i controlli annullati.

Consigli per il tuo benessere emotivo

Questo è un momento difficile per tutti e stiamo fornendo consigli per aiutarti a far fronte alle incertezze che riguardano una pandemia per la quale nessuno di noi era preparato.

1. Mangia bene, regolarmente e in modo sano

Devi mantenere la tua forza fisica, il buon cibo ti dà anche vitamine e minerali vitali che aiutano a combattere l'ansia. Cereali integrali, frutta e verdura (tutti i colori) funzioneranno come per magia sui tuoi livelli di ansia e ti aiuteranno a ridurli. Sappiamo che torte e biscotti sono deliziosi, ma l'eccesso di zucchero non va bene per l'ansia. Il cioccolato pare avere un leggero effetto antidepressivo, ma va assunto in piccole dosi. Un po' di dolce, di tanto in tanto, sempre se non soffri di diabete, può essere una buona cosa, ma in realtà mangiare dolci può farti sentire psicologicamente peggio. Lo stesso vale per l'alcool: limitalo al minimo possibile

2. Bere molta acqua

Una bella tazza di tè o caffè in un luogo tranquillo è anche sorprendentemente utile per calmare i pensieri ansiosi.

3. Esercizio

Se hai un giardino, passeggia per il giardino. Se non hai un giardino esegui esercizi aerobici a seconda delle tue capacità. Fallo ogni giorno.

4. Usa metodi virtuali di socializzazione

Se puoi sentire gli amici e la famiglia tramite FaceTime / Skype fallo, anche una volta al giorno, con la stessa persona o a una persona diversa ogni giorno, per calmare la mente dall'ansia. Ti darà una regola e ti terrà in contatto con il tuo mondo. Pensare agli altri, ascoltare ciò che sta accadendo e offrire supporto funziona sorprendentemente bene nel contribuire a ridurre la propria ansia.

5. Impegnati nelle faccende domestiche

Fai un elenco di cose che puoi fare: riorganizzare la stanza, riordinare l'armadio, fare piccoli lavoretti in giardino. Non devi fare tutto quanto hai scritto sulla lista e non tutto in una volta, ma questo ti permetterà di programmare ulteriormente il tempo, per affrontare meglio i momenti di ansia. Il fattore benessere, quando avrai raggiunto il tuo obiettivo non ha prezzo.

6. Attività ricreativa

Ascoltare musica, leggere un libro, fare parole crociate, lavorare a maglia, cucire, dipingere, disegnare, ecc... Qualunque cosa ti piace fare ma spesso non hai tempo di farla. Tutto ciò che fornirà una via di fuga dai pensieri ansiosi o richiederà concentrazione, ti aiuterà.

7. Evitare eccessivi messaggi negativi

Ascolta le notizie o guarda le notizie in TV o al telefono / laptop solo una volta al giorno. Mentre tutti abbiamo bisogno di conoscere i più recenti consigli su coronavirus e autoisolamento, stimola l'ansia sentirne continuamente parlare.

8. Respirazione

Questo semplice esercizio può davvero aiutarti quando ti senti ansioso. E' utile sedersi o stare in una posizione rilassata (stringere e allentare i muscoli in modo da poter sentire la differenza tra uno stato rilassato e teso). Concentrati sul respiro e inspira profondamente contando fino a 5 ed espira lentamente contando fino a 10. Fallo più volte, finché non inizi a sentire l'ansia ridursi così da consentirti di svolgere una delle attività di cui sopra. Se riesci, respira usando il diaframma: questo ti aiuterà ancora di più