

Odporúčanie pre pacientov s roztrúsenou sklerózou v súvislosti s pandémiou koronavírusu

Pacienti s roztrúsenou sklerózou (SM) môžu mať následkom liečby, ktorú užívajú pre zastavenie progresie ochorenia, zníženú kapacitu imunitného systému v zmysle obranyschopnosti voči niektorým vírusovým a bakteriálnym infekciám. V súčasnosti nemáme presné informácie o tom, ako pôsobí infekcia COVID-19 na pacientov s SM liečených preparátmi skupiny DMT (liečby, ktorá moduluje alebo potláča imunitné reakcie v tele). V rámci šíriacej sa epidémie koronavírusu je veľmi dôležité rešpektovať základné pravidlá hygieny a dodržiavanie odporúčaných pravidiel pre pacientov.

Niekoľko základných informácií o koronavírusoch:

Patria do čeľade Coronaviridae. Sú to pleomorfné RNA vírusy (okrúhle, oválne až podlhovasté) so špirálovou symetriou veľkosti 60 – 220 nm. Ľudské koronavírusy sa delia do dvoch rodov – príslušníci rodu Coronavirus majú vzťah k respiračnému traktu a u ľudí môžu vyvolať nádchu až pneumóniu (zápal pľúc).

Do roku 2002 choroby ľudí s koronavírusovou infekciou predstavovali len hnačkové ochorenia alebo postihnutie horných ciest dýchacích.

Od roku 2002 – 2003 sa situácia výrazne zmenila a v tomto období sa vyskytlo závažné smrteľné ochorenie SARS – ťažký akútny respiračný syndróm spôsobený koronavírusom.

Koronavírusová infekcia - choroba (COVID-19):

Ide o ochorenie, ktoré bolo objavené v roku 2019, dovtedy kmeň zodpovedný za toto ochorenie u ľudí nebol identifikovaný. Aktuálne znamená celosvetovú pandémiu.

Ako sa majú pacienti s roztrúsenou sklerózou chrániť?

WHO (Svetová zdravotnícka organizácia) odporúča nielen pacientom s týmto ochorením, ale aj ľuďom všetkých vekových skupín, aby podnikli kroky na ochranu pred vírusom, dodržiavaním dobrej hygieny rúk a dobrej respiračnej hygieny.

Pacientom s roztrúsenou sklerózou odporúčame dodržiavať nasledovné postupy všeobecnej ochrany a hygienických zásad:

a) Najefektívnejšou ochranou je zostať doma a obmedziť kontakt s inými osobami:

- striktné sa vyhýbať akémukoľvek kontaktu s osobami pozitívne testovanými na koronavírus
- vyhýbať sa kontaktu s väčším počtom ľudí do obdobia kedy epidémia neskončí

(informácie cestou inštitúcií MZ SR, hlavný hygienik MZSR, stránka www.health.gov.sk)

- obmedziť alebo úplne nepoužívať prostriedky hromadnej dopravy
- dodržiavať odstup od ostatných osôb najmenej 2 m, hlavne tých čo kýchajú a kašlú
- nechať si predpisovať nutné lieky formou E-receptu
- riešiť problémy a otázky na svojich lekároch a zdravotné sestry telefonicky
- ak je to možné, dať prednosť práci z domu, aby sa zamedzilo cestovaniu do práce a kontaktu s inými osobami, pracovné schôdze riešiť telefonicky, online telekonferenciami
- obmedziť všetky aktivity spoločenské, športové (návštevy divadla, kina, rodinné návštevy)

b) Dodržiavať základné hygienické pravidlá:

- umývať si ruky čo najčastejšie (voda a mydlo, dezinfekčné mydlo, tekuté mydlá s dávkovačom)
- nedotýkať sa rukami tváre, nosa, očí, úst ak nemáte čisté ruky
- často čistiť (hlavne povrchy, kľučky, madlá, dvere, úchytky, podlahy) a vetrať v miestnostiach
- nestretávať sa s ľuďmi na okolí, nepodávať si ruky
- používať ochranné rúška kryjúce nos s ústa pri každom pohybe mimo domu/bytu (nákup, návšteva lekára, lekárne, vynášanie smetí, kontakt s poštárkou...)
- používať ochranné rukavice pri každom pohybe mimo domu

c) Dodržiavať racionálny stravovací a pitný režim:

- dodržiavať bežné štandardy racionálneho stravovania, príjem vitamínu D a C
- v dobe respiračnej infekcie užívať vysoké množstvo vitamínu C, ovocia, zeleniny a úplne vylúčiť fajčenie
- piť čaje, neobjednávať si otvorené nápoje, ale všetko balené
- preferovať nákup balených potravín
- zamerať sa na potraviny, ktoré sú zo slovenskej produkcie
- je nutné pre správny metabolizmus vitamínu D denne pobudnúť na slnku 20 až 30 minút, nevyhnutný je odpočinok a spánok aspoň 7 hodín

d) Kontroly v ambulancii pre SM:

Zmeny v prevádzke ambulancií pre SM v nemocniciach, plánované kontroly pacientov a ich liečba (alebo jej prerušenie, prípadne oddialenie zahájenia liečby) je individuálne posudzované a je v kompetencii každého neurológa. Lekár musí zvážiť riziko prerušenia liečby a možného zhoršenia priebehu ochorenia individuálne podľa typu lieku, mechanizmu účinku lieku v imunitnom systéme, posúdiť prostredie, z ktorého pacient prichádza, epidemiologickú situáciu, vek a prídavné ochorenia každého pacienta (komorbidity). Pacient si sám nemá prerušiť svoju liečbu (infúziu, tabletkovú alebo injekčnú), lebo môže dôjsť k výraznému zhoršeniu ochorenia. Odporúčame konzultovať svoj aktuálny stav s neurológom z ambulancie pre SM telefonicky a dohodnúť si kontrolu. Pri akútnom zhoršení stavu, ataku, sa postupuje podľa štandardných postupov liečby ataku kortikoidmi. Neurológ individuálne posúdi pokračovanie v liečbe alebo jej posun, tiež posúdi riziko pacienta s výrazne zníženou

imunitnou reakciou z hľadiska jeho cestovania na kontrolu alebo potreby dočasnej práceneschopnosti, ak pracuje v rizikovom prostredí.

Odporúčanie bolo vypracované

doc. MUDr. Jarmilou Szilasiovou, PhD. a neurológmi ambulancií pre SM

aktualizované podľa vývoja situácie, dňa 15.3.2020

Údaje zverejnila a spracovala v spolupráci s odborníkmi pre pacientov spoločnosť Berlina. Ďakujeme.

Dr. Katarína Šutovská, MBA

Ďalšie najčastejšie otázky a odpovede upravené na základe informácií získaných z WHO:

V akých oblastiach sa najčastejšie prenáša koronavírus?

Vírus sa prenáša rovnako vo všetkých oblastiach bez ohľadu na podnebie.

Môže chladné počasie zabiť koronavírus?

Nie je dôvod domnievať sa, že chladné počasie môže zabiť nový koronavírus alebo iné choroby. Normálna teplota ľudského tela zostáva okolo 36,5 °C až 37 °C bez ohľadu na vonkajšiu teplotu alebo počasie. Najúčinnjším spôsobom, ako sa chrániť pred novým koronavírusom, je časté čistenie rúk namočením rúk v alkohole alebo ich umývanie mydlom a vodou.

Čo robiť pri podozrení na infekciu COVID-19?

Telefonicky kontaktovať svojho praktického lekára (všeobecný praktický lekár pre dospelých) alebo volať info linku.

Telefonické linky a e-maily pre verejnosť v súvislosti s COVID-19:

Na regionálnych úradoch verejného zdravotníctva v SR sa posilňuje činnosť call centier. Aktuálne je verejnosti k dispozícii 36 telefonických liniek.

Nepretržitú činnosť majú nasledovné telefónne linky Úradu verejného zdravotníctva a regionálnych úradov verejného zdravotníctva:

- Úrad verejného zdravotníctva Slovenskej republiky – 0917 222 682
- RÚ verejného zdravotníctva so sídlom v Banskej Bystrici – 0918 659 580
- RÚ verejného zdravotníctva so sídlom v Bratislave – 0917 426 075
- RÚ verejného zdravotníctva so sídlom v Nitre – 0948 495 915
- RÚ verejného zdravotníctva so sídlom v Trnave - 0905 903 053
- RÚ verejného zdravotníctva so sídlom v Trenčíne – 0911 763 203
- RÚ verejného zdravotníctva so sídlom v Košiciach – 0918 389 841
- RÚ verejného zdravotníctva so sídlom v Prešove – 0911 908 823
- RÚ verejného zdravotníctva so sídlom v Žiline – 0905 342 812
- RÚ verejného zdravotníctva so sídlom v Bardejove - 0917 121 946
- RÚ verejného zdravotníctva so sídlom v Poprade - 0911 635 260, 0903 905 080
- RÚ verejného zdravotníctva so sídlom v Michalovciach - 0948 518 954

Všetky telefonické kontakty pre verejnosť nájdete prehľadne zoradené v tabuľke nižšie:

Inštitúcia	Call centrum	e-mail
ÚVZ SR	0917 222 682	novykoronavirus@uvzsr.sk
RÚVZ Bratislava	0917 426 075	X
RÚVZ Trnava	0905 903 053	
RÚVZ Senica	0907 169 312	se.koronavirus@uvzsr.sk
RÚVZ Galanta	0907 996 734	ga.epid@uvzsr.sk
RÚVZ Dunajská Streda	0910 459 200	ds.koronavirus@uvzsr.sk
RÚVZ Nitra	0948 495 915	nr.sekretariat@uvzsr.sk
RÚVZ Komárno	0911 305 651	koronaviruskn@uvzsr.sk
RÚVZ Levice	0910 901 129	lv.riaditel@uvzsr.sk
RÚVZ Nové Zámky	035/640 09 97	nz.epid@uvzsr.sk
RÚVZ Topoľčany	038/532 63 91	to.epid@uvzsr.sk
RÚVZ Trenčín	0917 763 203	tn.covid19@uvzsr.sk
RÚVZ Považská Bystrica	0911 727 930 042/44 50 233	pb.epid@uvzsr.sk
RÚVZ Prievidza	046/519 20 26	koronavirus@ruvzpd.sk
RÚVZ Žilina	0905 342 818	X
RÚVZ Čadca	0919 453 544	ca.koronavirus@uvzsr.sk
RÚVZ Dolný Kubín	0908 460 521	m.varmusova@gmail.com

RÚVZ Liptovský Mikuláš	0903 550 420	X
	0911 236 988	
	0903 540 635	
RÚVZ Martin	043/401 29 27	mt.epid@uvzsr.sk
	0902 740 766	
	0911 514 878	
RÚVZ Banská Bystrica	0918 659 580	X
RÚVZ Zvolen	045/555 23 58	zv.epid@uvzsr.sk
RÚVZ Žiar nad Hronom	0911 214 488	zh.epid@uvzsr.sk
RÚVZ Lučenec	0905 536 551 0915 885 813 0918 601 924 047/43 235 72	lc.epidemiologia@vzsr.sk
RÚVZ Veľký Krtíš	047/48 30 747	ruvzv@uvzsr.sk
RÚVZ Rimavská Sobota	0918 542 763	rs.epid@uvzsr.sk
RÚVZ Košice	0918 389 841	koronavirus@ruvzke.sk
RÚVZ Michalovce	0948 518 954 056/6880 617 056/6880 621	X
RÚVZ Rožňava	0905 439 276	rv.koronavirus@uvzsr.sk
RÚVZ Spišská Nová Ves	0910 118 266	X
RÚVZ Trebišov	059/67 24 993	tv.epid@uvzsr.sk
	056/ 38 13 231	
	0918 680 305	
	0915 577 356	
RÚVZ Prešov	0911 908 823	X
RÚVZ Bardejov	0917 121 946	
		bj.epida@uvzsr.sk
RÚVZ Humenné	0908 440 174	hn.htc@uvzsr.sk
RÚVZ Poprad	0911 635 260 0903 905 080 052/772 2604 052/7125474 0902 543 162 0902 030 537	pp.epi@uvzsr.sk pp.sekr@uvzsr.sk pp.riaditel@uvzsr.sk
RÚVZ Senica	0917149 459 034/6909327	
RÚVZ Stará Ľubovňa	0910 440 662 0911 715 571	sl.epida@uvzsr.sk
RÚVZ Svidník	0910 580 707	sk.epidemiologia@uvzsr.sk
RÚVZ Vranov nad Topľou	0915 783 454	

**Nepretržite je k dispozícii verejnosti aj Národné centrum zdravotníckych informácií –
0800 221 234**

Môžu sušiče rúk zabiť koronavírus?

Nie, koronavírus sušiče rúk nezabijú. Ruky si treba umývať mydlom a vodou, po prípade dezinfikovať alkoholom. Po umytí ich je potrebné utrieť do čistých papierových utierok.

Ak žijete v domácnosti s viacerými členmi rodiny, vyčleňte každému jednému členovi vlastný uterák, ktorý pravidelne perte.

Môže koronavírus vyničiť používanie UV lampy?

Nie, nemôže, jej používanie môže spôsobiť rôzne vyrážky a podráždenie pokožky.

Môže pomôcť jesť cesnak?

Nie je dôkaz, že konzumácia cesnaku môže zničiť koronavírus.

Pomáhajú antibiotiká proti koronavírusu?

Nie, antibiotiká proti koronavírusu nepomáhajú. Antibiotiká sa používajú na liečbu bakteriálnych infekcií.

Ovplyvňuje nový koronavírus starších ľudí alebo sú vnímaví aj mladší ľudia?

Ľudia všetkých vekových skupín môžu byť infikovaní novým koronavírusom (2019-nCoV). Zdá sa, že starší ľudia a ľudia s už existujúcimi zdravotnými problémami (ako sú astma, cukrovka, srdcové choroby) sú zraniteľnejšími.

WHO odporúča ľuďom všetkých vekových skupín, aby podnikli kroky na ochranu pred vírusom, napríklad dodržiavaním dobrej hygieny rúk a dobrej respiračnej hygieny.

Chránia nás vakcíny pred novým koronavírusom?

Nie, aktuálne nie je dostupná žiadna vakcína, ktorá by nás chránila pred koronavírusom. Vedci sa aktuálne snažia vyvinúť vakcínu proti ochoreniu COVID – 19.

Zdroje informácií:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>