

COVID-19 Ve Kalp Hastalıkları İçin En ok Merak Edilen Sorular Ve Cevapları

Avrupa Kardiyoloji Cemiyeti, Kalp Hastaları tarafından merak edilen birçok soruyu soru/cevap şeklinde düzenleyerek hastalar için paylaşıma sundu. Erişkin Kardiyoloji ve Pediatri Kardiyoloji Bölümleri olarak bizlerde, bunu kaynak alarak, kalp hastlarının aklına takılan birçok sorunun cevabını bulabileceği bu soru-cevap formunu sizler için derledik.

COVID-19 pandemisi sırasında aşağıdaki semptomlara sahipseniz hemen acil servise başvurun

- o Kötüleşen göğüs ağrısı
- o çarpıntı
- o Nefes darlığı
- o Bayılma

Pandemi sırasında evde kal çağrısı acil kardiyak durumlar için geçerli değildir. Tüm hastanelerde, enfeksiyondan izole edilmiş acil hastaya müdahale için güvenli alanlar olduğunu unutmayın !

1) Kalp rahatsızlığım var. COVID-19'a yakalanma riskim kalp rahatsızlığı olmayan birisine göre daha mı fazladır?

Hayır, enfeksiyona herkes yakalanabilir. Ancak kalp rahatsızlığı olan birinin enfeksiyon belirtilerini gösterme olasılığı daha yüksek olabilir veya diğerlerine göre hastalığı daha şiddetli geçirebilir.

2) COVID-19'a bağlı şiddetli semptom gösterme olasılığı tüm kalp hastaları için benzer mi?

Enfeksiyona yakalanmanın temeli tüm bireyler için aynıdır. Bu virüs enfekte bireyin öksürmesi, hapşırması, konuşmasıyla havaya saçılan damlacıklarla ya da virüsün saatlerce hatta günlerce (masalar, kapı kolları) canlı kalabildiği kontamine yüzeyle dokunulmasıyla bulaşır. Virüs bir kez vücuda girdiğinde akciğerlerde direkt hasara yol açabilir ve/veya kardiyovasküler sistemde farklı yollarla strese sebep olan inflamatuvar cevabı tetikleyebilir. İlk olarak akciğerlerin enfekte olmasıyla kan oksijen değerleri düşer ve daha sonra virüsün inflamatuvar etkisi ile kan basıncı da düşebilir. Bu vakalarda kalp major organlara oksijen sağlayabilmek için daha hızlı atabilir.

Özellikle risk altında olan gruplar:

- Transplant (Doku ve organ nakli) hastaları, kemoterapi veya radyoterapi alan kanser hastaları, lösemi veya lenfoması olan ve kalp hastalığı olan hastalar teorik olarak virüsün etkilerine yakalanma ve yenilmede büyük risk taşırlar.
- Diğer bir yüksek risk grubu yaşlılar, kardiyovasküler hastalığı olan hamileler ve zayıf bireylerdir.
- Kalp yetmezliği, dilate kardiyomiyopati, ileri düzey aritmojenik sağ ventrikül kardiyomiyopatisi ve konjenital siyanotik kalp hastalığı olan bireyler en yüksek risk grubundadır.
- Obstruktif hipertrofik kardiyomiyopatisi olan hastalar da yüksek risk kategorisinde yer alabilir.

Virüsün pacemaker ve kardiyoverter defibrilatörler gibi implante edilmiş cihazları enfekte ettiğine ya da kapak kalp hastalığı olanlarda enfektif endokardite neden olduğuna dair kanıt bulunmamaktadır.

3) Brugada Sendromu var, almam gereken özel önlemler var mı?

Brugada Sendromu olan hastalar vücut sıcaklığının 39⁰C'yi aştığı durumlarda fatal aritmilere karşı savunmasızdır. Bu tür hastalar yüksek ateşi parasetamol ve soğuk / ılık uygulama ile tedavi etmelidir.

4) Atrial fibrilasyonum var, koronavirüse yakalanmakta yüksek risk altında mıyım?

Atrial fibrilasyon tek başına enfeksiyon riskini arttırmaz. Ancak atrial fibrilasyonu olan hastaların yaşlı olduğu, kalp yetmezliği, hipertansiyon ve diyabet gibi eşlik eden hastalıkları olduğu düşünülürse hastalığı daha şiddetli geçirebilirler. Tüm hastalara, enfeksiyonu önlemek için sosyal izolasyon ve ellerin sık sık ve uygun şekilde yıkanması gibi genel koruyucu önlemleri almaları önerilir.

5) Koronavirüsün kalp krizi, aritmi gibi kalp problemlerine yol açabileceğini okudum. Doğru mu?

Teorik olarak viral enfeksiyon sırasında aşırı inflamatuvar yanıt koroner arterlerdeki aterosklerotik plakları rüptüre ederek akut koroner sendroma (kalp krizi) neden olabilir. Koronavirüs semptomları varken birkaç kez göğüs ağrısı şikayeti yaşayan bireyler muhakkak acil servise başvurmalıdır. Bazı bireylerde şiddetli sistemik inflamatuvar durumlar aritmileri , hatta atriyal fibrilasyonu tetikleyebilir. Virüsten kaynaklanan akut inflamasyon kardiyak ve renal fonksiyonları kötüleştirebilir. Ancak bu problemleri önlemek için sizin yapabileceğiniz en önemli

sey, enfekte olmayı önlemek için sosyal ve kişisel izolasyon sağlamak , sık sık el yıkama vb. gibi kurallara uymaktır.

6) Kalp hastalığının yanında hipertansiyon ve/veya diyabeti olan hastalar büyük risk altında mı?

Virüsün ortaya çıktığı Çin'deki verilere göre, hayatını kaybedenlerin ve hastalığı daha ciddi geçirenlerin büyük oranının diyabet ve hipertansiyon gibi komorbiditeleri olduğu tesbit edilmiştir.. Kesin neden tam olarak bilinmemekle birlikte, her iki hastalık da (hem hipertansiyon hem de diyabet), özellikle COVID-19 enfeksiyonundan ölüm oranının en yüksek olduğu ileri yaş grubunda (70 yaş üstü) yaygındır. Bunun nedenini yüksek tansiyon tedavisinde kullanılan yaygın ilaçlar olan Anjiyotensin dönüştürücü enzim (ACE) inhibitörleri ve anjiyotensin II reseptör blokerlerinin (ACEİ /ARB) kullanımına bağlayan görüşler olsada bu teori henüz kanıtlanmamıştır. Avrupa Kardiyoloji Cemiyeti, İngiliz Kardiyoloji Derneği ve Amerikan Kalp Cemiyeti gibi büyük sağlık kuruluşları diyabeti ve hipertansiyonu olan hastalarda hastalığın gidişatını izlerken bu ilaçlara devam edilmesini (faydalı etkileri iyi bilindiği için) öneriyor.

7) COVID-19'un miyokardit veya perikarditi tetiklediğine dair haberler var. Eğer geçmişte miyokardit/perikardit geçirdiysem, ikinci kez geçirme riskim daha mı fazladır?

Geçmişte perikardit/miyokarditten muzdarip olan bir hastanın COVID-19 esnasında aynı komplikasyonu geçirme riskinin daha yüksek olduğuna dair bir kanıt yoktur. Ancak COVID-19'a bağlı gelişen akut inflamatuvar cevap kalp fonksiyonlarını kötüleştirebilir ve kalp yetmezliği olan hastalarda semptomları şiddetlendirebilir.

8) Kalp hastalığı olan insanların olmayanlara göre COVID-19'a bağlı ölme riski daha mı fazla?

Şimdiye kadar yüksek yaş ve altta yatan rahatsızlıkların varlığı - kalp rahatsızlıkları dahil- ölüm için risk faktörleridir. Şunu vurgulamak gerekir ki; birçok hasta, hatta altta yatan kalp rahatsızlığı olan hastalar bile enfeksiyonu hafif geçirip ve tamamen iyileştiler.

8) Önceden var olan bir kalp hastalığım varsa ise ve COVID-19 olduğumu düşünüyorsam ne zaman hastaneye gitmeliyim?

Eğer COVID-19 enfeksiyonuna sahip olduğunuzu düşünüyorsanız düşmeyen ateş, öküsürük ve özellikle nefes darlığı yaşıyorsanız, hastaneye başvurmanız gerekir.

Özellikle sosyal medyada ibuprofen gibi (NSAID) ateşi düşürmek ve ağrıyı kesmek amaçlı kullanılan ilaçların COVID-19'u kötüleştirdiğine dair haberler var. Şu ana kadarki veriler ışığında , Dünya Sağlık Örgütü (WHO) ve Avrupa İlaç Ajansı (EMA) ibuprofen ile COVID 19'un kötüleşmesi arasında bağlantı kuran bilimsel bir kanıt olmadığı için ibuprofen kullanımına karşı bir öneride bulunmamaktadır. Eğer şüphelenirseniz lütfen hekiminize ateş ve/veya ağrıyı tedavi etmede sizin için hangi ilacın güvenli olduğunu danışınız..

Korunma

1) Kalp rahatsızlığım olduğu için hastalanma riskimi sınırlamak için almam gereken başka önlemler var mı?

Riski sınırlamak için herkesin yapması gereken şeyler var. Eğer kalp rahatsızlığınız varsa bunlara uymak önemli:

- o Hasta olan insanlardan kaçınin.
- o Eğer mümkünse diğer bireylerle aranızda 2 metre mesafe koyun.
- o Ellerinizi ılık su ve sabunla en az 20 saniye iyice yıkayın.
- o Öksürürken ağzınızı mendille kapatın ya da dirseğinizin içine öksürün.
- o Hapşırırken burnunuzu mendille kapatın veya dirseğinizin içine hapşırın.
- o Gözlerinize, ağzınıza, burnunuza dokunmaktan kaçınin.
- o Virüsü ortadan kaldırmak için kapı kolları, tutacaklar, direksiyon, ışık açma kapama tuşlarını sık sık dezenfektan ile temizleyin.
- o Mümkün olduğunca evde kalın, imkan varsa evden çalışın.
- o Eğer 37.8°C ve üstünde ateş, öksürük, göğüs enfeksiyonu semptomlarına sahipseniz kendinizi izole edin.en yakın sağlık kuruluşuna başvurun

2) Eğer bu sene grip ve pnömokok aşısı olduysam virüsten korunur muyum?

Hayır. Pnömokokak aşısı gibi zature karşıtı aşılardan ve grip aşısı yeni tip koronavirüse karşı koruma sağlamaz. Virüs çok yeni ve farklı, kendine ait bir aşıya ihtiyacı var. Araştırmacılar Koronavirüse karşı aşı geliştirmeye çalışıyor fakat ne zaman ulaşılabilir olacağı şu aşamada belli değil.

3) Kendimi virüsten korumak için maske takmalı mıyım?

Kalp rahatsızlığınız var ise kendinizi korumanın en iyi şekli evden çıkmamak ve sosyal izolasyon kurallarına uymaktır. Çünkü maske takmak nefes almanızı zorlaştırabilir.. Ancak evden dışarıya çıktığınız zamanlarda maske takmanız gerekir.

4) Vitamin veya gıda takviyeleri alabilir miyim? Hangileri beni COVID-19'a karşı korur?

Formüle vitaminler almak sizi COVID-19'a karşı korumaz. Vücudunuzu korumak ve sağlam bir bağışıklık sistemi için taze sebze ve meyveler sadece COVID-19 sırasında değil her zaman önerilmektedir. Taze meyve ve sebzeler, vitamin haplarına göre daha geniş bir yelpazede gerekli besin maddelerini içerirler. Bu nedenle bolca taze sebze ve meyve tüketmek, formüle besin maddelerinden her zaman daha iyidir. Ancak bazı bireyler gerçekten belirli vitaminlerden veya (mikro-) besinlerden yoksun olabilirler. Bu durumda doktorunuzun önerisini almanız gerekir.

Formüle vitaminleri alırken lütfen günlük almanız gereken dozdan daha fazlasını almadığınıza emin olun. Bazı vitaminler yüksek dozlarda size zarar verebilir ve bazı takviyeler kalp ilaçlarınızla olumsuz etkileşime girebilir.

5) Evcil hayvanımdan COVID-19 kapabilir miyim?

Şu anda kedi, köpek gibi yaygın evcil hayvanlardan insanların hastalık kapabildiğine dair bir kanıt yoktur.

6) İnsanlar COVID-19'a birden çok kez yakalanabilir mi?

Güncel araştırmalara göre ilk enfeksiyondan sonra bağışıklık gelişiyor, yani tekrar yakalanmak mümkün değil. Ancak virüsün zamanla değişimine bağlı olarak; grip ve soğuk algınlığı gibi birden fazla kez yakalanılabilen virüs örnekleri var. Bunun COVID-19'da da olup olmayacağını zaman gösterecek.

İlaç Tedavisi

1) Kalp ilaçlarımdan dozunu değiştirmeli miyim?

İlacınızı bırakmanız ya da değiştirmeniz çok tehlikeli olabilir ve durumunuzu kötüleştirebilir, bu gayet açıktır. Bu ilaçlar kalp yetmezliğinde ve de yüksek kan basıncını kontrol etmede, inmeyi, kalp krizini önleme vb.'nde çok etkilidir. Tedavinizde bir sağlık uzmanı tarafından önerilmeyen herhangi bir değişiklik sizi kalp rahatsızlığınızın alevlenmesi riskiyle karşı karşıya bırakabilir.

Medyada sık kullanılan tansiyon ilaçlarının (ACE-inhibitiörleri, Anjiotensin reseptör blokörleri) hem enfeksiyon riskini hem de Coronavirüsle birlikte enfeksiyonun şiddetini arttırabileceğine dair bilgiler var. Fakat bu bilgi bilimsel bir temele dayanmamaktadır ve destekleyen bir kanıt bulunmamaktadır. Bu yüzden reçete edilen tansiyon ilaçlarınıza devam etmeniz şiddetle önerilir.

İmmün sistemi baskılayan ilaç kullanan hastalar, mesela kalp transplantasyonu geçirmiş hasta grubu, ilaçlarına reçete edildiği gibi devam etmelidir. Dozların azaltılması transplante edilmiş kalbin reddedilme riskini yükseltir. Lütfen tüm ilaçlarınızı tam olarak reçete edildiği gibi kullanın. Eğer şüpheleriniz varsa doktorunuz ile irtibata geçin ama onlarla konuşmadan herhangi bir değişikliğe gitmeyin.

2) COVID-19 hastalarına verilen bazı ilaçların ciddi aritmilere sebep olduğuna dair haberler var.

Bir kalp hastası olarak bu aşamada neye dikkat etmem gerekir?

Uzun QT Sendromlu hastalar, hastaneye kabul edilirlerse, doktorlarının kalp rahatsızlıklarının farkında olduklarından emin olmalıdırlar. Uzun QT sendromu kalıtsal, insanları aritmilere (düzensiz kalp ritmi) karşı savunmasız bırakan kalpte elektriksel sinyallerin gecikmesi durumudur. COVID-19 hastalarının tedavisinde değerlendirilen bazı ilaçlar QT aralığını uzatabilir ve bazı kişilerde aritmilere neden olabilir. Bu ilaçlar arasında klorokin ve anti-retroviral ilaçlar bulunur. Ek olarak, hastanın atriyal fibrilasyon veya depresyon tedavisi için kullandığı ve QT mesafesi üzerine etki eden ilaçları var ise doktorunuzun aldığınız tüm ilaçlardan haberdar olması önemlidir. Eğer hastaneye yatmanız gerekiyorsa, lütfen güncel ve tam olarak kullandığınız tüm ilaçların listesi yanınızda bulunsun!

Evden Ayrılma

1) Ayarlanmış randevulara devam etmeli miyim yoksa tıbbi merkezlere ve hastanelere gitmekten kaçınmalı mıyım?

Hastanemiz hala planlanmış poliklinik randevuları alıyorsa, onlarla iletişime geçmek ve gitmeniz gerekip gerekmediğini sormak gerekir. Bazı hastanelerde telefonla ya da online videoyla konuşarak iletişim kurmak mümkün olsa da, yüz yüze ziyaretlerin hala gerekli olduğu bazı koşullar vardır, doktorunuza danışmadan doktor randevunuzu kaçırmamalısınız.

2) Kalabalık alanlardan kaçınmam şartıyla evin dışında güvende miyim, ör. parka gidebilir veya dışarı çıkabilir miyim?

Bu virüs enfekte bireylerden kapılıyor. Önemli olan hasta olma olasılığı olan bireylerle iletişimden kaçınmak. Birçok insanı bir araya toplayan etkinlikler enfeksiyonun yayılmasını engellemek için iptal edildi. Eğer evden çıkmak zoradaysanız (ör.gıda alışverişi) lütfen diğer insanlarla aranızda 2 metre koyun.

3) Hala toplu taşıma araçlarını kullanabilir veya seyahat edebilir miyim?

Zorunlu olmayan tüm seyahatler yasaklanmış ve vatandaşlardan evde kalmaları istenmiştir. Mümkünse toplu taşıma araçlarından kaçınılması veya diğer yolculardan en az 2 metre uzakta tutulması, maske takılması tavsiye edilir.

Ruhsal Sağlık

1) Çok endişeli hissediyorum. Daha iyi hissetmek için yapabileceğim bir şey var mı?

Şunu bilmek gerekir ki, bu süreç herkes için huzursuz bir zaman. Pandemiye çevrenizdeki belirsizliklerle başa çıkmanızda size yardımcı olmak için birkaç ipucu sunuyoruz.

İyi beslenin; düzenli ve sağlıklı beslenmek önemlidir. Vücudunuzu güçlü tutmanız gerekir. Sağlıklı beslenmek aynı zamanda size anksiyeteye savaşmanızda yardımcı olan yaşamsal vitaminleri ve mineralleri sağlayacaktır. Kepekli tahıllar, meyve ve sebzeler (her renk) kaygı seviyelerini azaltmada yararlı olacak besinler sağlayacaktır. Bisküvi, kek ve çikolataların vs çok lezzetli olduğunu biliyoruz; fakat ekstra şeker alımı anksiyeteniz için iyi olmayacaktır. Tüm bunların yanında yeterli sıvı aldığınızdan lütfen emin olun.

Egzersiz; şu anda aramıza mesafe koymak zorunda olsak da bu dışarı çıkamayacağınız anlamına gelmez. Doğrusu gün ışığında dışarı çıkmak (bulutlu olsa bile) zihinsel sağlığınız için faydalı olacaktır. Eğer bir bahçeniz varsa, etrafında yürüyün, kendinizi zorlamadan aerobik egzersizler yapın, ip atlayın, yavaş bir müzikte yukarı aşağı adım atın (step). Yapabileceğiniz tüm bu egzersiz örnekleri kaygınızı hafifletmeye yardımcı olacaktır. Bahçeniz yoksa, evinize yakın, gidebileceğiniz diğer yürüyenlerle aranızdaki sosyal mesafeyi koruyabileceğiniz yürüme parkurlarını tercih edebilirsiniz.

Sosyalleşmek için sanal metotları kullanın; zihninizi kaygıdan uzaklaştırmak için eğer yapabiliyorsanız günde bir kez bile olsa arkadaşlarınızla, ailenizle Facetime/Skype/Whatsup vs ile görüntülü yada sesli arama yapın. Bu size bir motivasyon verecektir ve dünyayla iletişimde

kalmanızı sağlayacaktır. Başkalarını dūřunmek, onlarla uzaktan da olsa sohbet etmek ve destek sunmak kendi kaygınızı azaltmanızda şaşırtıcı derecede yardımcı olabilir.

Ev iřleriyle meřgul olun; yapabileceęiniz řeylerin bir listesini oluřturun, dolabı temizleyin, odayı yeniden dūzenleyin, gardırobun yerini deęiřtirin , bahęeyi otlardan ayıklayın vs. Listedeki her řeyi bir anda yapmak veya hepsini yapmak zorunda deęilsiniz fakat bu size endiřeli hissettięinizde űstesinden gelmeniz için size daha fazla plan sunar. Listenizdeki bir hedefe ulařmanın mutluluęu paha biilemezdir.

Eęlenceli aktiviteler yapın; műzik dinleyin, bulmaca özűn, örgű örűn, dikiř yapın, boyayın, izirin vs vs. Hepsi aslında çoęumuzun yapmaktan keyif aldıęımız ama zaman bulamadıęınız řeyler...Tűm bunlar sizi endiřelendiren dűřűncelerden uzaklařtırarak ve konsantrasyonunuzu artırmaya yardımcı olacaktır.

Ařırı olumsuz mesajlařmalardan kaçının; gűnde sadece bir kez haberleri dinleyin ya da Tv/telefon/laptoptan izleyin. Hepimizin koronavirűs ve kendi kendine izolasyon ile ilgili en son tavsiyeleri bilmemize raęmen, bunları sűrekli olarak dinledięimizde anksiyete katsayımız artacaktır. Bilmeniz gereken her řey tek bir haberde mevcut olacaktır. Lűtfen gűnlűk olarak kendinizi bu duruma daha fazla maruz bırakmayın.

Nefes alın; basit bir egzersiz size endişeliyken yardımcı olacaktır. Rahat bir pozisyonda (rahat ve gergin bir durum arasındaki farkı hissedebilmeniz için kaslarınızı sıkın ve gevşetin) ayakta durun veya oturun. Nefesinize odaklanın, 5'e kadar sayarak derin bir nefes alın ve 10'a kadar sayarak yavaşça verin. Anksiyetenin yukarıdaki aktivitelerden birini yapmanıza yetecek kadar azaldığını hissedene kadar bunu birkaç kez yapın.

Referans:

<https://www.escardio.org/Education/COVID-19-and-Cardiology/what-heart-patients-should-know-about-the-coronavirus-covid-19>

Çeviren: Ayça BERBER, Yİű Tıp Fakűltesi Dűnem 3

Danişmanlar: Prof. Dr.Meltem R. EGE

Prof. Dr. Ayşenur PA