

EUROMENE vēstījums ME/CFS Covid-19 pacientiem pandēmijas laikā

Pandēmijas laikā daudzi ME/CFS pacienti var raizēties par savu veselību un labklājību.

Zināms, ka dažādas infekcijas, tai skaitā vīrusu infekcijas, var būt viens no ME/CFS izraisītājiem jeb palaidējfaktoriem. Personas, kuras slimo ar COVID-19 jeb akūtu SARS-CoV-2 infekciju bieži ziņo par nogurumu, savārgumu un muskuļu sāpēm. Turklāt arī pacienti, kuri ir izveseļojušies, var just ilgstošu nogurumu. Arī personas, kuras jau iepriekš ir slimojušas ar ME/CFS, bieži ziņo par īslaicīgu slimības simptomu pasliktināšanos, kam bieži pievienojas vieglas akūtas infekcijas. Smagākas infekcijas, kā arī pavadošo hronisko slimību vienlaicīga paasināšanās rada ievērojamu slogu ME/CFS pacientiem.

Mēs pietiekamā mērā nespējam informēt ME un hroniskā noguruma sindroma pacientus par profilaktisko pasākumu nozīmi, lai samazinātu risku inficēties ar SARS-CoV-2. Pandēmijas laikā atsevišķas valstis un reģioni noteiks atšķirīgus ierobežojumus dažādos laika posmos, no stingriem un obligātiem izolācijas pasākumiem līdz atvieglotākai pieejai.

Ja jūs vēl neesat inficējušies ar SARS-CoV-2 un saslimuši ar COVID-19, mēs stingri iesakām ievērot vietējo un nacionālo sabiedrības veselības iestāžu ieteikumus, lai pasargātu sevi un līdzcilvēkus no šīs infekcijas. Minētie ieteikumi var ietvert stingru sociālo distancēšanos no līdzcilvēkiem, rūpīgu higiēnas pasākumu ievērošanu, piem., rūpīgu un regulāru roku mazgāšanu un dezinfekciju, kā arī pašizolāciju vai karantīnu, ja tā ir piemērota.

ME/CFS pacientiem stingri jāseko veselības aprūpes speciālistu ieteikumiem: daudziem pacientiem jāizolējas mājās, jāierobežo kontakti ar citiem cilvēkiem un jāizmanto iespējamās aizsargbarjeras, lai pēc iespējas izvairītos no inficēšanās.

Ilgstoši sociālās izolācijas un stresa periodi var ietekmēt psiholoģisko labsajūtu, tāpēc ME/CFS pacientiem iesakām plānot savu ikdienu, noteiktā laikā ielānojot darbu /mājas darbus, brīvo laiku un citas aktivitātes (pat ja neizdodas stingri pieturēties pie plāna). Būtiski uzņemt sabalansētu un veselīgu uzturu un ievērot labus miega paradumus ar veselīgu dienas/nakts grafiku. Atcerieties, ka stingra fiziskā izolācija nebūt nenozīmē sociālo izolāciju, regulāri audio vai video zvani ar draugiem un ģimeni var palīdzēt uzturēt psiholoģisko labklājību. Centieties nepavadīt visu dienu, valkājot pidžamu, un neaizmirstiet par aktivitātēm, nepārsniedzot savas spēju robežas, kas vairumā gadījumu ir daudz zemākas nekā citiem cilvēkiem. Daudzi ME/CFS pacienti un īpaši pacienti ar smagāku slimības gaitu jau zināmā mērā ir pieraduši pie sociālās izolācijas un, iespējams, var sniegt padomus par to, kā pielāgoties šiem apstākļiem.

Ja saskaraties ir gripai līdzīgiem simptomiem, ievērojiet vietējo varas iestāžu norādījumus par turpmāko rīcību. Ja iespējams, personām ar drudzi un klepu vēlams veikt testu, lai noteiktu, vai nav notikusi iespējama inficēšanās ar SARS-Cov-2, lai gan daudzās valstīs testi vēl nav plaši pieejami. Paracetamola lietošana drudža mazināšanai un tautas līdzekļi klepus atvieglošanai, piemēram, tēja ar medu un citronu, lielākajai daļai pacientu par ļaunu nenāks. Tā kā smēķēšana

palielina inficēšanās un saslimšanas ar COVID-19 risku, ja esat smēķētājs, varam tikai ieteikt atnest šo paradumu. Varat saskarties arī ar citiem simptomiem, piemēram, smaržas un garšas zudumu, kuņģa un zarnu darbības traucējumiem, muskuļu sāpēm, pieaugošu nogurumu un citiem ME raksturīgajiem simptomiem. Ja simptomi ir smagāki un, jo īpaši, ja Jums parādā elpas trūkums vai citi smagi simptoni, piemēram, apjukums, sazinieties ar neatliekamo medicīnisko palīdzību saskaņā ar vietējo varas iestāžu norādījumiem.

Neskatoties uz to, ka daži pierādījumi liecina, ka ME/CFS pacientiem Covid-19 slimība var izpausties atšķirīgi nekā veseliem cilvēkiem, ņemot vērā imūnās sistēmas atbildi, ME/CFS pacientus ieteicams ārstēt tāpat kā pārējās personas. Pacientiem ar smagu COVID-19 gaitu var būt nepieciešama intensīvā terapija vai mehāniskā plaušu ventilācija. Ārstiem jābūt informētiem par ME/CFS diagnozi, ka šāds slimnieks tiek hospitalizēts, jo palielinās risks, ka var parādīties tādi simptomi kā kritiska slimības miopātija un/vai polineiropātija.

ME/CFS pacientu ārstēšana būs tāda pati kā pārējo pacientu gadījumā, tomēr slimības slogs pacientiem ar novājinošām slimībām, piemēram, ME, var būt lielāks. Būtiski, lai veselības aprūpes speciālisti, kuri aprūpē ME/CFS pacientus, īpaši tos, kuriem nepieciešama intensīvā terapija, apzinātos smagā stāvoklī esošo ME/CFS pacientu papildu vajadzības.

NODERĪGAS SAITES:

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

PROFESIONĀLIEM:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/events-as-they-happen><https://www.thelancet.com/coronavirus>

<https://jamanetwork.com/journals/jama/pages/coronavirus-alert>

https://coronavirus.frontiersin.org/?utm_campaign=sub-covcco&utm_medium=fhpc&utm_source=fweb