

Ένα μήνυμα από την Ευρωπαϊκή κοινοπραξία EUROMENE για τους πάσχοντες με Μυαλγική Εγκεφαλομυελίτιδα / Σύνδρομο Χρόνιας Κόπωσης (ΜΕ/ΣΧΚ) κατά την διάρκεια της πανδημίας της νόσου COVID-19

Η τρέχουσα πανδημία μπορεί να ανησυχήσει ιδιαίτερα τους πάσχοντες με ΜΕ/ΣΧΚ λόγω της σοβαρότητας της κατάστασης της υγείας τους.

Είναι γνωστό ότι πολλές λοιμώξεις μπορούν να προκαλέσουν την εμφάνιση ΜΕ/ΣΧΚ. Η κόπωση, η δυσφορία, η κακουχία και ο μυϊκός πόνος είναι τα πιο συχνά συμπτώματα που αναφέρουν οι ασθενείς με COVID-19, ενώ πολλοί υποφέρουν από μακροχρόνια κόπωση και κακουχία και κατά την διάρκεια της ανάρρωσης τους από τον ιό. Από την άλλη, οι πάσχοντες με ΜΕ/ΣΧΚ συχνά αναφέρουν πως τα συμπτώματα τους τείνουν να χειροτερεύουν ακόμη και μετά από ήπιες λοιμώξεις ενώ οι πιο σοβαρές λοιμώξεις σε συνδυασμό με κάποιο σοβαρό υποκείμενο νόσημα μπορούν να επηρεάσουν σημαντικά την σοβαρότητα των ΜΕ/ΣΧΚ συμπτωμάτων των πασχόντων. Για τους συνανθρώπους μας που πάσχουν από ΜΕ/ΣΧΚ είναι πραγματικά πολύ σημαντικό να πάρουν όλα τα απαραίτητα προληπτικά μέτρα έτσι ώστε να μειώσουν στο ελάχιστο τον κίνδυνο να νοσήσουν από την COVID-19. Κάθε χώρα και περιφέρεια έχει λάβει διαφορετικά μέτρα προστασίας των πολιτών της ανάλογα με το στάδιο στο οποίο βρίσκεται η πανδημία στην συγκεκριμένη περιοχή, προχωρώντας από απλές συστάσεις μέχρι και ολική απαγόρευση της κυκλοφορίας. Σας συστήνουμε εάν δεν έχετε νοσήσει από COVID-19, να ακολουθήσετε πιστά τα μέτρα που έχουν θέσει οι τοπικοί και εθνικοί πάροχοι υγείας (ΕΟΔΥ), έτσι ώστε να προστατέψετε τον εαυτό σας αλλά και τους γύρω σας. Αυτά τα μέτρα συνήθως περιλαμβάνουν διατήρηση της απόστασης από τους άλλους, επιμελή διατήρηση της καθαριότητας και της υγιεινής (προσεχτικό και συχνό πλύσιμο χεριών) είτε κατά την διάρκεια της καραντίνας είτε σε κατάσταση αυτοαπομόνωσης.

Οι πάσχοντες από το ΜΕ/ΣΧΚ πρέπει να ακολουθούν πιστά τις συμβουλές των ειδικών, ακόμα και εάν αυτό σημαίνει ότι πρέπει να παραμείνουν στο σπίτι τους, να μειώσουν τις επαφές με άλλους (ιδιαίτερα με τα άτομα εκτός σπιτιού) και να κάνουν γενικά ότι χρειαστεί ώστε να αποφύγουν πάση θυσία την μόλυνση από την COVID-19.

Οι παρατεταμένοι περίοδοι κοινωνικής απομόνωσης και το σχετιζόμενο με αυτό στρες μπορούν να επιβαρύνουν την ψυχολογική κατάσταση. Συνιστούμε στα άτομα που πάσχουν από ΜΕ/ΣΧΚ να διατηρήσουν ένα δραστήριο καθημερινό πρόγραμμα εργασιών και να το ακολουθήσουν όσο πιο πιστά μπορούν, έτσι ώστε να υπάρχει μια συγκεκριμένη ρουτίνα με τις διάφορες ασχολίες. Επίσης είναι σημαντικό να διατηρηθεί μία ισορροπημένη και υγιεινή διατροφή σε συνδυασμό μία σωστή ρουτίνα ύπνου, ακολουθώντας όσο καλύτερα γίνεται τον κύκλο ημέρας/νύχτας.

Είναι επίσης σημαντικό να θυμάστε πως αυστηρή σωματική απομόνωση δεν συνεπάγεται και κοινωνική απομόνωση - τακτικά τηλεφωνήματα ή βιντεοκλήσεις σε φίλους και μέλη της οικογένειας μπορούν να συμβάλουν στην διατήρηση της ψυχικής υγείας και ευεξίας του ατόμου. Προσπαθήστε να μην φοράτε συνέχεια τις πιτζάμες σας και να είστε όσο πιο κινητικά δραστήριοι μπορείτε – με δεδομένο ότι η σωματική δραστηριότητα των ασθενών με ΜΕ/ΣΧΚ είναι ήδη μειωμένη σε σύγκριση με τον γενικό πληθυσμό. Πολλοί από τους πάσχοντες με ΜΕ/ΣΧΚ, ειδικά αυτοί που πάσχουν από την πιο βαριά μορφή της νόσου, είναι ήδη εξοικειωμένοι με τις μεθόδους

κοινωνικής απομόνωσης, και μπορεί να έχουν χρήσιμες συμβουλές για το πως μπορεί κάποιος να ανταπεξέλθει σε παρόμοιες καταστάσεις.

Για αυτούς που έχουν συμπτώματα που μοιάζουν με αυτά της γρίπης ή του κρυολογήματος, παρακαλείστε να ακολουθήσετε τις εθνικές οδηγίες (ΕΟΔΥ) για το που θα απευθυνθείτε και τότε. Όποτε είναι δυνατόν, συνιστάται όποιος παρουσιάζει συμπτώματα γρίπης να εξετάζεται για την COVID-19, όμως γνωρίζουμε πως αυτές οι εξετάσεις δεν είναι πάντα διαθέσιμες ή προσιτές σε όλους. Για τους περισσότερους πάσχοντες, η χρήση παρακεταμόλης για τον πυρετό και τα σπινικά ροφήματα με μέλι, λεμόνι και τσάι μπορούν να βοηθήσουν αρκετά στην καταπράυνση των συμπτωμάτων. Εάν είστε καπνιστής, μπορούμε μόνο να σας συστήσουμε να κόψετε το κάπνισμα, ιδιαίτερα επειδή το κάπνισμα αυξάνει τον κίνδυνο να νοσήσετε πιο σοβαρά από την COVID-19. Άλλα συμπτώματα που μπορούν να παρουσιαστούν είναι η απώλεια της όσφρησης και της γεύσης, γαστρεντερολογικές ενοχλήσεις, μυϊκοί πόνοι και αυξανόμενη κόπωση καθώς και άλλα παρόμοια με ΜΕ/ΣΧΚ συμπτώματα.

Εάν τα συμπτώματα σας είναι πιο σοβαρά δηλαδή, δυσκολεύεστε στην αναπνοή (δύσπνοια) ή νοητική σύγχυση, αναζητήστε επείγουσα ιατρική βοήθεια σύμφωνα με τα τις εθνικές οδηγίες (ΕΟΔΥ). Παρόλο που υπάρχουν στοιχεία που υποστηρίζουν πως το ανοσοποιητικό σύστημα των ασθενών με ΜΕ/ΣΧΚ μπορεί να αντιδράσει διαφορετικά από αυτό του γενικού πληθυσμού, η προτεινόμενη θεραπεία για τον ασθενή με ΜΕ/ΣΧΚ και COVID-19 παραμένει ίδια. Οι ασθενείς με σοβαρά συμπτώματα από την COVID-19 μπορεί να χρειαστούν να νοσηλευτούν σε μονάδες εντατικής θεραπείας ή να λάβουν μηχανικό αερισμό. Το ιατρικό προσωπικό πρέπει να γνωρίζει εάν ο ασθενής πάσχει από ΜΕ/ΣΧΚ επειδή υπάρχει αυξημένος κίνδυνος για την εμφάνιση της λεγόμενης «μυϊκής αδυναμίας της ΜΕΘ» (Πολυνευροπάθεια του Βαρέως Πάσχοντος) σε αυτή την ομάδα του πληθυσμού.

Η θεραπεία θα είναι παρόμοια με αυτή που συστήνεται στον γενικό πληθυσμό, αλλά το φορτίο της νόσου θα είναι πιθανός μεγαλύτερο για έναν πάσχοντα με ΜΕ/ΣΧΚ. Είναι σημαντικό το ιατρικό προσωπικό που διαχειρίζεται τους πάσχοντες με ΜΕ/ΣΧΚ και ιδιαίτερα εάν νοσηλεύονται στην ΜΕΘ να γνωρίζει τις επιπλέον ανάγκες τους και τις ιδιαιτερότητες της ασθένειας αυτής.

ΧΡΗΣΙΜΟΙ ΣΥΝΔΕΣΜΟΙ:

<http://www.euromene.eu/news/covid19.html>

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

Για τους επαγγελματίες υγείας:

<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