

## کرونا و قلب



در شهر ووهان چین شناسایی شد و از آن زمان به سرعت در سراسر جهان گسترش یافت و سازمان بهداشت جهانی یک بیماری همه گیر (پاندمی) اعلام کرد .

بیماری کووید / Asymptomatic (بی علامت) به صورت طیفی از علائم، از بی علامتی تا شدید و سنبوم دیسترس تنفسی تا موارد پنومونی

ARDS تظاهر می کند .

خاطر نشان میشود که علائم ثابت نیست و در هر زمان ممکن است بیمار، وارد مرحله بعدی شود. دوران کمون بیماری کووید 1 تا 5 روز پس از تماس آشکار می شود در حدود 50 درصد از بیماران مبتلا به کووید بصورت بی علامت بوده یا علائم خفیف تا متوسط دارند.

در حدود 50٪ موارد بیماران مبتلا به کووید علائم شدید و نیازمند بستری در بخش مراقبت های ویژه می باشند . از جمله علائمی از قبیل از دست دادن حس بویایی و نیز حس چشایی در بسیاری از مبتلایان گزارش شده است. از علائم دیگر می توان به علائم گوارشی نظیر بی اشتها، ضعف و بی حالی، خستگی زودرس، دل درد، تهوع، استفراغ و اسهال اشاره نمود. به نظر میرسد که علائم بیماری در مراحل ابتدایی، عمدتاً مربوط به واکنش های وایرال است و در مراحل پیشرفته بیماری، پاسخ های ایمنی بیشترین تأثیر را در بروز علائم دارن البته واکنش های ویروسی تا انتهای بیماری کم و بیش ادامه دارد.

**گروه های زیر بعنوان افرادی که بالقوه در معرض ابتلا به نوع شدید بیماری کووید گرفته شده اند**

✓ --کل افراد بالای 55 سال بیشتر در معرض خطر می باشند.

✓ بدخیمی ها

✓ نارسایی مزمن کلیوی

✓ COPD

✓ --چاقی

✓ --آنمی سیکل سل

✓ --بیماری های شدید قلبی ، عروقی نظیر

نارسایی قلب، بیماری های عروق کرونر

کاردیومیوپاتی

✓ --Solide Organ-- پیوند

✓ --دیابت تیپ 2

-- در مورد گروه های زیر **شواهد متوسط** وجود دارد که خطر بیماری شدید ناشی از کووید را افزایش می دهند:

■ آسم (متوسط تا شدید)

■ CVA

■ پرفشاری خون

■ بارداری

■ سیگار

■ --مصرف کورتیکواستروئیدها



**علائم و نشانه ها:**

❖ --سرفه 88 درصد موارد )

❖ --تب (60 درصد موارد )

❖ --خستگی ( 38 در صد موارد )

❖ --سردرد ( 14 درصد موارد )

❖ --بدن درد ( 15 درصد موارد )

❖ --گلو درد (14درصد موارد )

❖ --تنفس کوتاه 13 در صد )

❖ --تهوع و استفراغ (5 درصد)

❖ --اسهال (4 درصد)

### در موارد شدید

- پنمونی
- --سندرمحاد دیسترس تنفسی
- --نارسایی چند ارگانی
- --مرگ



### راههای انتقال ویروس:

--قطرات ریز تنفسی حاوی ویروس در هوا

-- قطرات ریز تنفسی حاوی ویروس در سطوح

### 6 قانون اصلی برای پیشگیری از کرونا:

قانون اول: اجتناب از ارتباط نزدیک (رعایت فاصله 1 تا 2 متری )

قانون دوم: اجتناب از تجمع بویژه در محیط های سر بسته (در صورت ناگزیر بودن استفاده از ماسک)

قانون سوم: اجتناب از لمس صورت بویژه چشم ها

قانون چهارم: شستن دست ها به مدت دست کم 20 ثانیه

قانون پنجم: محافظت از دیگران (در صورت سرفه یا عطسه پوشیدن دهان و بینی با دستمال یا آرنج و در صورت داشتن علائم یا وجود بیماری، ماندن در خانه) قانون ششم: بالا بردن سطح آگاهی خود در رابطه با این بیماری

### درمان های علامتی

بسیاری از مبتلایان به کووید 19 نیازی به مراجعه به مراکز درمانی ندارند و با مراقبت های ساده در منزل بهبود خواهند یافت.

برای تعدادی از علائم شایع در مبتلایان به کووید 19 توصیه هایی در جهت تخفیف/بهبود علائم , مطرح شده است.

- استراحت به میزان کافی
- مصرف استامینوفن با دوز 500 میلی گرم هر 6 ساعت
- مصرف ضد دردهای غیر استروئیدی NSIDE مانند ناپروکسن که عوارض قلب
- کمتری دارد 500 میلی گرم هر 8 تا 12 ساعت

- در صورت وجود سرفه از خوابیدن به پشت پرهیز شود و بهتر است Prone (بصورت به شکم) خوابیده شود .
- -در صورت وجود سرفه از داروهای ضد سرفه مانند برم هگزین ، دکسترومتورفان ،دیفین هیدرامین با دوز 10 تا 15 میلی لیتر هر 6 تا 8 ساعت
- در صورت وجود علائمی مانند تهوع و استفراغ یا اسهال و از دست دادن حس بویایی علامت درمانی لازم است .

### تغذیه مناسب و مایعات کافی:

- -اصلاح وضعیت تغذیه بیمار و کاهش باورهای غلط تغذیه ای
- دقت کنید که مصرف مایعات بیش از حد خصوصا در سنین بالا ممکن است وضعیت اکسیژن رسانی را بدتر کند.
- غذای بیمار باید غنی از پروتئین ها، ویتامین ها و املاح معدنی باشد.
- در صورت تغذیه مناسب و استفاده کافی از میوه و سبزیجات تازه و لبنیات نیازی به مصرف مکمل نمی باشد و مصرف روتین مکمل های ویتامینی-املاح توصیه نمی شود

بینی کننده ARF شامل سن بالا، دیابت، هیپرتانسیون، بیماری قلبی و عروقی و استفاده از داروهای وازوپروسورمی باشد .

پیشنهادات عمومی:

- --فاصله حداقل یک متری خود و هر کسی که بیمار است را حفظ کنید .
- به مدت 20 ثانیه دستان خود را به خصوص پس از سرفه یا عطسه ، بشویید .
- اگر آب و صابون در دسترس نیست ، از مواد ضد عفونی کننده دست که حداقل 60 درصد الکل دارد استفاده کنید.
- . از دست زدن به صورت ، بینی و چشم خودداری کنید.
- . برای از بین بردن میکروب ها ، خانه خود را تمیز و ضد عفونی کنید.
- --.از حضور در اماکن شلوغ به خصوص در فضاهای با تهویه نامناسب خودداری کنید.
- --.از سفرهای غیر ضروری پرهیز کنید.
- از آخرین تحولات مربوط به کووید 19 مطلع باشید.

شود و در بخش پیگیری سامانه سیب ثبت می شود.

**داروهایی که نباید بطور روتین در درمان سرپایی کووید19 : تجویز شود:**

- داروهای ضد انعقاد

- انواع آنتی بیوتیک هااز جمله آزیترومایسین

**خاطر نشان می شود آزیترومایسین هیچگونه اثر ضد ویروسی ثابت شده ای ندارد و با توجه به احتمال بروز مقاومت های میکروبی به دلیل مصرف بی رویه آن، توصیه می شود درصورت فقدان شک قوی از ابتلای همزمان عفونت های باکتریال از تجویز آن اکیدا خودداری شود.**

- انواع استروئیدها

- نظیر امپرازول و پنتوپرازول ترکیبات Proton Pump inhibitors (PPI)

- انواع داروهای ناشناخته گیاهی

- انواع فرآورده های با ادعای تقویتی

شیوع نارسایی حاد کلیه ( ARF ) با شدت بیماری ارتباط مستقیم دارد بطوریکه بیمارانی که تحت مکانیکال ونتیلاتور قرار می گیرند تا 90درصد ولی در بیمارانی که وضعیت بحرانی ندارند شیوع کمتری داشته و تا 22درصد ذکر شده است . عوامل پیش

- در صورت فقر تغذیه ای مکمل ویتامین D زینک و سلنیوم ممکن است به بهبود وضعیت سیستم ایمنی ، کمک کنند . توجه شود با وجود شیوع بالای کمبود ویتامین D ، در کشور ما بسیاری از افراد قبلا دوزهای بالای این مکمل را دریافت کرده اند و یا در حال مصرف هستند،
- از این رو باید خطر مسمومیت با ویتامین D در نظر گرفته شود پرل ویتامین ، گرفته شود. تاریخچه مصرف مکمل از بیمار گرفته شود. در صورت منفی بودن تاریخچه پرل ویتامین 50000 واحدی هر هفته برای هر 8 تا 12 هفته تجویز شود .
- در صورت وجود علائم زیر فرد به پزشک مرکز جامع سلامت ارجاع شود و پزشک تصمیم بگیرد که فرد به مرکز تخصصی ارجاع شود/ درمان ادامه داشته باشد/ یا درمان های حمایتی اضافه شود:
- تشدید سرفه ها، بروز سرفه های خلط دار
- تداوم یا تشدید تب بیش از 38/5 درجه سانتی گراد بیش از 5 روز
- اسهال شدید که کم آبی ناشی از آن به درمان جایگزینی آب و الکترولیت خوراکی پاسخ ندهد این علائم به صورت روزانه و فعال طی تماس تلفنی از بیمار سوال می



### --بیماران قلبی عروقی و ویروس کرونا (کووید 19)

میزان مرگ در افرادی که فاقد بیماری زمینه ای هستند 2/3 درصد گزارش شده است در حالیکه این میزان در افراد مبتلا به پرفشاری خون 6 درصد در مبتلایان به دیابت 3/7 درصد و در بیماران مبتلا به بیماری های قلبی عروقی 10/5 درصد بوده است. بیماری های ویروسی وضعیت کنترل شده بیماری زمینه ای قلبی را ناپایدار می سازند و از کنترل خارج می کنند این بیماری به دلیل ایجاد عفونت ریوی (پنومونی یا ذات الریه) و التهاب عمومی بدن و افزایش نیازهای متابولیک مانند اکسیژن، قلب را تحت تاثیر قرار می دهد. تحت این شرایط قلب بیمار قادر به پاسخگویی نیست. اگر فرد مبتلا به کرونا ویروس نارسایی قلب درمان شده ای داشته باشد از کنترل خارج می شود. در بیمارانی که رسوب چربی یا پلاک در جدار رگ های کرونر دارند، این پلاک ها ناپایدار شده و جدار رگ پاره می شود و لخته در داخل کرونر ایجاد و منجر به سکنه های قلبی خواهد شد.

در بیماری های ویروسی احتمال التهاب عضله قلب و بدنبال آن نارسایی قلب زیاد است. این عوارض در افراد مبتلا به بیماری های زمینه ای بیشتر است. با توجه به موارد فوق به نظر می رسد بیماران مبتلا به بیماری های قلبی عروقی و عروق مغزی، پرفشاری خون و دیابت بدلیل احتمال ابتلای بیشتر به کووید باید برای پیشگیری، بیشتر احتیاط کنند. نکته مهم این است که در بحران کووید بیماران مبتلا به بیماری های قلبی عروقی از دو سو تهدید می شوند از یکسو این بیماران بیشتر در معرض آلودگی با این ویروس قرار دارند و در صورت ابتلا عوارض بیشتری را متحمل می شوند و از سوی دیگر بدلیل ترس از آلودگی، سایر علائم بیماری خود را نادیده می گیرند و کمتر به پزشک خود مراجعه می کنند لذا آموزش به این گروه از بیماران بسیار حایز اهمیت است. توصیه هایی برای جلوگیری از عفونت بیماران مبتلا به بیماری های قلبی عروقی:

- ✚ به مصرف داروهای خود ادامه دهید و توصیه های پزشکی را دنبال کنید.
- ✚ در صورت امکان به مدت یک ماه یا بیشتر دارو در منزل داشته باشید.
- ✚ حداقل یک متر از افراد مبتلا به سرفه، سرماخوردگی یا آنفولانزا فاصله داشته باشید.

- ✚ دستان خود را حداقل 20 بار و هر بار به مدت حداقل 20 ثانیه با آب و صابون بشویید.
- ✚ در صورت امکان در خانه بمانید.
- ✚--از دستورالعمل های وزارت بهداشت و مقامات محلی در کشور خود پیروی کنید.
- ✚ -- هیچ منع مصرفی برای داروهای ARB مانند لوزارتان یا والسارتان، ACEI مانند کاپتوپریل یا انالپریل وجود ندارد.
- ✚-- از مصرف خودسرانه داروهای بویژه داروهای افزایش دهنده فشار خون مانند ضد دردهای غیر استروئیدی NSAID مانند ایبوپروفن، نوافن، دیکلوفناک، ناپروکسن، ایندومتاسین و... بپرهیزید --- در صورت ابتلا به بیماری های قلبی عروقی حتما واکسن آنفلوانزا را تزری کنید. از خود در خانه خود مراقبت کنید:
- ✚ ماندن در قرنطینه خود می تواند افراد را به سمت عادت های غذایی ناسالم سوق دهد.
- ✚ برای جلوگیری از استرس و خستگی، اطمینان حاصل کنید که یک برنامه روزانه صحیح را دنبال می کنید و یک سبک زندگی سالم را حفظ می کنید.
- ✚ ورزش، رژیم غذایی متعادل و خواب کافی را ادامه دهید..

دکتر چهره ور متخصص قلب و عروق	مسئول علمی بخش
زمستان 1401	سال تهیه
واحد آموزش	ناظر کیفی

✚ --به طور منظم با دوستان و خانواده خود ارتباط برقرار کنید .

✚ --اطلاعات خود را درباره کووید 19 فقط از منابع معتبر دریافت کنید .

✚ از مصرف الکل یا مواد دخانی خودداری کنید.-سازمان بهداشت جهانی 150 دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط یا 75 دقیقه با شدت زیاد در هفته یا ترکیبی از هر دو را توصیه می کند.این توصیه ها هنوز در خانه نیز قابل دستیابی است:

✓ در طول روز کوتاه استراحت کنید.

✓ یک کلاس ورزش آنلاین دنبال کنید.

✓ قدم بزنید ، بایستید و آرام باشید.

منبع: مقاله دکتر امامی رئیس کمیته کنترل عفونت دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی شیراز -راهنمای عمومی مبارزه با کوید 19- وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی نسخه ششم سایت سازمان جهانی بهداشت دپارتمان بیماریهای غیرواگیر و سلامت روان



عنوان	کرونا و قلب
تهیه کننده	معصومه اکبری
سمت	سر پرستار
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار