



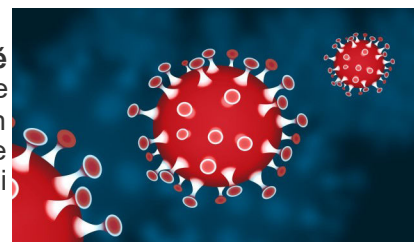
Ibertynský zpravodaj

pro naše pacienty

CO JE COVID-19 a JAK MOC NEBEZPEČNÉ ONEMOCNĚNÍ TO JE

CO JE TO ZAČ: COVID-19 je onemocnění, vyvolané virem SARS-COV-2. Onemocnění patří mezi „**akutní respirační infekce**“ (podobně, jako například virová rýma, chřipka a řada dalších). Vyznačuje se ale mimořádně snadným šířením a poměrně velkým rizikem komplikací, zejména u osob starších nebo rizikových.

RIZIKO ZÁVAŽNÉHO PRŮBĚHU: Riziko závažného průběhu COVID-19 je **řádově srovnatelné s infekcí chřipkou** (ano, i na chřipku se umírá). Na rozdíl od chřipky se ale virus SARS-COV-2 daleko snadněji šíří – zejména proto, že velké množství nakažených osob nemá žádné, nebo jen velmi mírné příznaky a své infekčnosti ani neví. Infekcí je tak zasaženo mnohem větší množství lidí, a tak je i počet lidí se závažnými komplikacemi daleko vyšší.



Komplikace nastávají zejména u těch pacientů, kde virus překoná bariéru sliznic v nosohltanu a dostane se do plicní tkáně. Zde může způsobit **velmi těžký zánět** („zápal plic“, pneumonii). To vede druhotně k **nedostatku kyslíku v organismu** a poruchám dalších orgánů, v krajní případě i ke **smrti**.

Hlavní ohroženou skupinou jsou zejména senioři (rizikem ale není sám věk, jako spíš přidružené nemoci, které jsou u pacientů vyšších věkových skupin častější) a **oslabené osoby** – např. lidé s **obezitou** (BMI 35 a víc), **hypertenzní nemocí**, **cukrovkou**, poruchou **imunity** (včetně HIV), poruchou funkce **ledvin**, aktivním **nádorovým onemocněním** a další. Zde je riziko až **10x vyšší** proti zdravému jedinci.

Pokud nepatříte do rizikové skupiny, není tedy důvod k panice, ale k obezřetnosti ale rozhodně ano – stejně jako u chřipky.

PREVENCE

V době zvýšeného výskytu virového onemocnění má zásadní význam **prevence**. Zásadní vliv na nebezpečnost viru má to, že **infekční osoba nemusí mít po nějakou dobu žádné nápadné příznaky** a infekci tak bezděčně šíří po svém okolí.

Pro přenos představuje zásadní riziko těsný kontakt mezi osobami s **rizikem přímého vdechnutí infikovaných kapeček ve vzduchu**. Naopak **možnost přenosu dotykem je mnohem méně pravděpodobná**. Virus se do těla nedostane přes kůži – musel by se z kůže nějak dostat na sliznici (promnutím očí, olíznutím prstů apod.). I to je samozřejmě možné, ale velmi řídké.

Co má smysl:

– **MINIMALIZOVAT NÁHODNÉ A RIZIKOVÉ KONTAKTY**, zejména kontakty „face-to-face“ (rozhovory, křik, zpěv...). Minimalizovat pobyt v uzavřených prostorách s velkým množstvím lidí (nákupní centra, hospody...), omezit cesty vlakem, nebo



autobusem apod. Nejbezpečnější „kolektivní“ cestování je – možná překvapivě – letadlem, kde se vzduch kompletně vymění a velmi účinně profiltruje cca 1x za 3 – 5 minut

– **NOSIT RESPIRÁTOR** – přinejmenším vždy uvnitř veřejných prostor, nebo pokud jste v těsném kontaktu s „cizími“ lidmi (např. na zastávce MHD). Základem funkčnosti respirátoru/roušky je to, aby pořádně „seděl“ na obličejí. **Funkčnost významně omezují jakékoliv netěsnosti**, ale např. i vousy. V nouzi, pokud nemáte respirátor, použijte chirurgickou roušku. Chrání méně, ale i tak významně snižuje riziko přenosu infekce.

– **DORŽOVAT HYGIENU RUKOU** – mýt si je mýdlem, kdykoliv je to možné.

– **ŽÍT ZDRAVĚ a NESTRESOVAT SE** – asi to nejpodstatnější, co pro sebe můžete udělat.

– **AKTIVNĚ CHRÁNIT RIZIKOVÉ OSOBY**. Omezit kontakt s nimi na nezbytný počet osob, **důsledně používat respirátor/roušku**, dodržovat striktní hygienu rukou před jakýmkoliv kontaktem s nimi nebo s jejich jídlem, léky, časopisy..., každý den dezinfikovat předměty jejich denní potřeby.

RIZIKO NÁKAZY

Z dosavadních výzkumů vyplývá, že jeden postižený nakazí cca 0,5 – 5 % těch, se kterými byl v těsném kontaktu.

- **Nízké riziko nákazy** je při běžných činnostech v otevřeném prostoru (sport, vycházky...), stejně jako při rychlém nákupu v málo obsazeném obchodě.
- **Střední riziko nákazy** je v místech s větší koncentrací lidí, kteří spolu ale převážně aktivně nekomunikují (např. MHD, nákupní centra).
- **Vysoké riziko nákazy** je tam, kde spolu lidé přímo dlouhodobě komunikují nebo usilovně dýchají. Riziko stoupá se zmenšujícím se prostorem.
- **Kritická místa** jsou zejména hospody, bary, kluby, malé posilovny, apod.

TESTOVÁNÍ NA PŘÍTOMNOST VIRU

Testování na přítomnost viru je založené na detekci určitých specifických „stavebních součástí“ viru (tzv. antigenů), nikoliv celého „životaschopného“ viru. Pozitivní výsledek tedy neznamená s jistotou aktivní infekce – může jít i o vylučované zbytky viru, se kterým si již imunita poradila. Skutečná detekce přítomnosti aktivního viru je ale velmi složitá a rutinně se neprovádí. **Zatím je tedy nutné se po pozitivním výsledku VŽDY chovat tak, jako by šlo o osobu s onemocněním COVID-19.** Rutinně se používají 2 druhy testů:



- **PCR testy** – jsou dražší, ale přesnější (zachytí >99 % osob se známkami přítomnosti viru).
- **Antigenní testy** – jsou levnější, ale méně citlivé – zachytí jen 80 – 90 % osob se známkami přítomnosti viru (zejména ty, kde již infekce aktivně probíhá).

CÍLENÉ TESTOVÁNÍ (vždy PCR test) je indikované zejména u těch osob, kteří byli v rizikovém kontaktu, mají pozitivní antigenní test, nebo mají typické projevy nemoci. Testy se provádějí **PO INDIKACI LÉKAŘEM** (hygienikem nebo praktickým lékařem). **PREVENTIVNÍ TESTOVÁNÍ (obvykle antigenní test)** má smysl zejména tehdy, pokud očekávám „rizikový kontakt“ (cestování, návštěva příbuzných, kontakty v práci apod.). Provádí se **ZDARMA** i **BEZ INDIKACE LÉKAŘE**. Negativita **antigenního testu** je (relativně) spolehlivá po dobu několika nejbližších hodin (na negativitu **PCR testu** se lze rozumně spolehnout 2 – 3 dny).

Příznaky infekce se obvykle objevují za **2 – 5 dní od nákazy**, ale výjimečně trvá i 2 týdny, než se nákaza projeví („inkubační doba“). Po tuto dobu je pacient **zcela bez příznaků**, ale **již může být infekční pro ostatní!**

INKUBAČNÍ DOBA, PŘÍZNAKY INFEKCE

Úvodní symptomy onemocnění obvykle odpovídají chřipce – teploty, bolesti hlavy, kašel, u vážného průběhu potíže s dýcháním. U osob s příznaky cca v 80 % probíhá nemoc pod obrazem běžného akutního respiračního onemocnění, typicky s únavou a několikadenní teplotou. **Nově se udává, že až u jedné až dvou třetin pozitivně testovaných pacientů, je jediným příznakem infekce anosmie – ztráta čichu.**

Onemocnění ovšem může probíhat i **zcela bez příznaků**, nebo jen s **minimálními příznaky** (pocit rýmy, mírná bolest hlavy, střevní potíže,..).

CO DĚLAT, KDYŽ ONEMOCNÍM

Ani případná nezávažnost příznaků nic nemění na tom, že takový nemocný by měl **dodržovat zásady léčby virových respiračních infekcí, a především zásady bránící šíření nákazy.** Tj. měl by **ZŮSTAT DOMA**, vyvarovat se námahy, přijímat dostatečné množství tekutin a vitamínů, v případě obtěžující teploty, a/nebo bolesti je vhodné použít **běžně dostupné léky proti teplotě/bolestem** (viz níže). Dále je vhodné **používat roušku, nebo kapesník** (z důvodu **prevence rozšiřování kapének**, zejména při kýchání). Je vhodné mýt si ruce častěji, než obvykle.

Poznámka: běžná textilní/papírová rouška spolehlivě **NECHRÁNÍ před nákazou**; brání hlavně v šíření infekce nemocným.

Zásady hygieny (časté mytí rukou, používání roušky...) by měli dodržovat i ti, co byli s nemocným v kontaktu, **a to i tehdy, pokud se u nich (zatím) neprojevují žádné příznaky onemocnění.** Mohou být již několik dní nemocní a šířit virus, ale příznaky ještě nejsou nápadné.

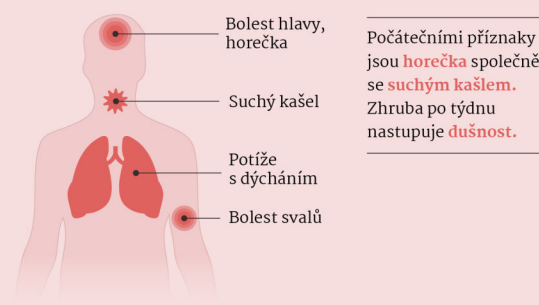
V počátku onemocnění, tj. cca první 2 – 3 dny, **nenáma smysl navštěvovat lékaře, a tím méně volat záchrannou službu** – žádná specifická léčba neexistuje a **pro všechny je nejlepší, pokud je nemocný doma** – může se léčit a nešíří nákazu. Později má smysl kontaktovat zdravotní služby jen tehdy, pokud se stav nezlepšuje, nebo se vyskytnou komplikace – viz níže.

Pokud přesto existuje potřeba kontaktovat lékaře (např. při onemocnění rizikových osob), **dejte přednost telefonické konzultaci** před osobní návštěvou.

Praktického lékaře kontaktujte, pokud:

- jde o pacienta z rizikové skupiny (senioři, lidé s poruchou imunity);
- teplota trvá déle, než 48 hodin bez tendence k poklesu;
- přes léčbu léky proti horečce je opakovaně změřená teplota nad 39°C;
- nemocný má intenzivní **suchý, dráždivý kašel**;
- nemocný opakovaně vykašlává **hnisavě nebo krvavě zbarvené hleny**;
- chcete se **poradit**;
- potřebujete **vystavit neschopenku** (včetně karantény).

Příznaky onemocnění COVID-19



Záchrannou službu volejte, pokud:

Pokud má pacient teplotu a **SOUČASNĚ** některý z následujících příznaků:

- **hůře se mu dýchá** (ne kvůli kašli, ale stále) – tj. např. neřekne na jeden nádech celou větu, nenapočítá na jeden nádech do deseti apod.
- **má poruchu vědomí** (omdlívá, chová se „divně“, mluví z cesty, apod.)
- má po těle **nápadné splývající skvrny**
- má **prudkou bolest hlavy**, která se zhoršuje při předklonu (nebo ani nejde hlavu předklonit).

BĚŽNĚ UŽÍVANÉ LÉKY A JEJICH DÁVKOVÁNÍ

Poznámka: uvedené dávky jsou maximem pro dospělé jedince. Vždy pozorně prostudujte příbalový leták, případně se poradte s lékařem nebo lékárníkem.

Antipyretika (léky na snížení teploty a proti bolesti) – například:

- **Paracetamol** 500mg tbl (např. Paralen, Panadol, Coldrex... 1-2 tablety 3-4x denně; maximální denní dávka pro dospělé 4g/den, pozor na kombinaci více různých léků obsahujících paralen – je nutné vždy počítat s celkovou dávkou).
- **Ibuprofen** 400mg tbl (např. **Ibuprofen, Ibumax, Ibalgin**... 1 tableta 3x denně) Méně vhodný pro osoby užívající léky na ředění krve, nevhodný pro osoby po prodělaném krvácení do gastrointestinálního traktu. Ibuprofen účinkuje nejdéle – až 8 hod.

Mukolytika (léky pro usnadnění odkašlání hlenů) – například:

- **Ambroxol** (např. **Ambrobene, Ambrosal**... 1 tableta 2x denně);
- **Bromhexin** (**Bromhexin**, 1-2 tablety 3x denně nebo roztok 15-30 kapek 3x denně);
- **Acetylcystein** (**Acetylcystein, ACC**, max. denní dávka 600 mg).

Antitusika (léky proti dráždivému, suchému kašli) – například:

- **Butamirát** (např. **Sinecod sirup** – 15ml 4x denně, **Tusin** 30 kapek 3x denně, **Stoptusin** 5ml 3x denně)
- **Levodropropizin** (např. **Levopront** – 20 kapek 3x denně)
- **Erdostein** (např. **Erdomed prášek pro přípravu vodné suspenze** – 8,5 ml vytvořené suspenze 2–3x denně).



OČKOVÁNÍ

OČKOVÁNÍ lze jako nejlepší prevenci doporučit každému s výjimkou úzkého okruhu osob s kontraindikací (např. těžká alergie), a to i těm, kdo infekci již prodělali (3 a víc měsíců po uzdravení). Očkování z principu nebrání primární nákaze (jinak by se ani nemohlo uplatnit), ale **brání jak rozvoji onemocnění, tak omezuje pravděpodobnost těžkého průběhu**.

Je ale potřeba připomenout, že i při velmi vysoké účinnosti očkování nad 95 % je zde stále 5 % osob (což není úplně málo – při 10 milionech obyvatel ČR je to 500.000 osob), co **onemocní i po očkování**. Alespoň hlavní zásady prevence je tedy vhodné dodržovat i po očkování.

Vakcinace je nejefektivnější způsob, jak dlouhodobě zastavit šíření epidemie u nás i ve světě. Zavedení vakcinace pomohlo už v minulosti ke snížení či dokonce vymýcení řady nemocí (např. pravé neštovice, dětská obrna, záškrť).



Aplikace vakcíny je cestou k prevenci vážného, či dokonce smrtelného průběhu Covid-19.

Je vakcína nebezpečná? Vakcína prochází před uvedením na trh rozsáhlými klinickými testy, které odhalí případné nežádoucí účinky. Teprve poté je možné uvést vakcínu na trh. Vakcíny se testují na desítkách tisíc dobrovolníků, a to pod lékařským dohledem. U registrovaných léčivých přípravků je zaručena jejich bezpečnost, účinnost a farmaceutická jakost. Bezpečnost vakcín je kontinuálně sledována i po jejich registraci a uvedení na trh.

Je vakcína neúčinná? Virus SARS-CoV-2 je podobný virům SARS a MERS. Týmy, které se věnovaly výzkumu vakcín na tyto viry, tak mohly využít předchozí znalosti a začít pracovat na vakcíně pro aktuální virus. Vzhledem k tomu, že se jedná o celosvětovou pandemii, jsou farmaceutické firmy ochotné věnovat do výzkumu mnohem více finančních i lidských zdrojů, než do jakéhokoliv jiného výzkumu. Kritéria pro registraci vakcín jsou přísnější než pro léky, protože takový přípravek se aplikuje zdravé populaci. Rozhodnutí o registraci vakcín je podloženo všemi potřebnými údaji.

Každý, kdo se naočkuje, pomáhá ochránit ty, kteří tak kvůli svému zdravotnímu stavu učinit nemohou.

REGISTRACE k očkování

Pořadí očkování jednotlivých skupin obyvatel je stanoveno Strategií očkování proti Covid-19 v ČR.

Očkování bude v ČR probíhat ve dvou fázích. V první fázi budou očkovány rizikové skupiny (osoby ve věku 80 a více let, pacienti v LDN či klienti pobytových sociálních služeb) a zdravotníci.

Jakmile budou naočkovány skupiny z první fáze, přistoupí se k další fázi. Do té už spadá více skupin obyvatel, bude tedy nastavená určitá prioritizace. Tzn., budete se moci do systému přihlásit a vyplníte své údaje. Na jejich základě vám bude vypočteno bodové skóre a zohledněna bude také dostupnost vakcín. Dle těchto ukazatelů budete vyzváni zaregistrovat se na nějaký z vámi nabídnutých termínů. Budete si moct i vybrat Očkovací místo.

Kde a kdy se mohu na očkování přihlásit?

Registrovat se je možné následujícími způsoby:

- pomocí vyplnění webového formuláře na stránkách <https://crs.uzis.cz/>
- nebo <https://registrace.mzcr.cz/>
- telefonicky na lince 1221
- požádat o pomoc svého praktického lékaře
- obrátit se na obecní či městský úřad

JAK PROBÍHÁ OČKOVÁNÍ

Vakcína Vám bude podána jako injekce do svalu do horní části nedominantní paže (tedy u praváků do levé a naopak). Během očkování budou dodržena přísná opatření (dezinfekce). Aplikace vakcíny bude trvat jen několik minut. Po podání vakcíny vyčkáte v čekárně očkovacího centra pro případ, že by se objevily alergické příznaky (vyrážka apod.). U vakcíny (většina), která se podává ve dvou dávkách, je důležité, aby Vám byly podány obě dávky. Pro tyto případy je přítomen v očkovacím centru lékař. Pokud je Vám podávána vakcína, kde je nutné podání dvou dávek, je druhá dávka aplikována nejdříve za 21 dní po podání první dávky. Termín podání 2. dávky Vám bude sdělen při aplikaci první dávky.

EXISTUJE NĚJAKÝ DŮVOD, PROČ BYSTE VAKCÍNU NEMĚLI DOSTAT?

- Známa anamnéza závažné alergické reakce při užití jakéhokoliv léku, např. především doprovázená dýchacími obtížemi, nebo vyžadující podání léků.
- Alergická reakce jakéhokoliv typu a závažnosti po aplikaci první dávky – druhá dávka Vám již nebude podána.
- Izolace pro právě probíhající onemocnění COVID-19 (očkování bude jen odloženo).
- Karanténa pro kontakt s osobou s onemocněním COVID-19 (očkování bude jen odloženo).
- Do 90 dnů po prodělaném onemocnění COVID-19.
- Pokud vám byla podána jiná vakcína (chřipka, pneumokok, hepatitida, klíšťová encefalitida apod.), měli byste vyčkat s očkováním COVID-19 minimálně 14 dnů.

COVID-19 a duševní zdraví

Rychlé šíření onemocnění COVID-19 má za následek nestabilní a nepředvídatelnou situaci. V těchto nejistých dobách virus ovlivňuje naše společenské životy i naše duševní zdraví. Domácí izolace může způsobit emoční stres či úzkost, a vyvolat pocity osamělosti a smutku. U lidí, kteří bojují s těmito problémy, se příznaky duševního zdraví mohou zhoršit a vést ke krizi. Jsme si toho dobře vědomi, a proto vám chceme pomoci tímto nelehkým obdobím projít: máme pro vás několik návrhů, které podporuje i Světová zdravotnická organizace.

- **Pokuste se udržovat svůj denní režim.** I když teď možná nemusíte jezdit do práce, neměňte svůj běžný rozvrh – vstaňte, ustelte si, nasnídejte se, čtěte si, pracujte, odpočívejte atd.
- **Budte v kontaktu s rodinou a přáteli.** Izolace může být náročná. Kdykoli se budete cítit osamělí nebo smutní, nebo pokud se příznaky vašeho duševního zdraví zhorší, obraťte se na přítele nebo své blízké. Komunikovat můžete telefonicky, pomocí videohovorů, zpráv či e-mailů. Pokud se cítíte opravdu špatně, obraťte se na svého lékaře nebo psychoterapeuta.
- **Omezte sledování zpráv o vývoji koronavirové situace** na pár důvěryhodných zdrojů, obzvláště trpíte-li úzkostmi, či jinými nutkavými poruchami. Neustálá záplava negativních informací může vaše symptomy zhoršit, proto si na čtení či sledování zpráv vyhradte pouze vymezené množství času.
- **Hýbejte se.** I kdyby mělo jít jen o chůzi do schodů u vás doma nebo online kurz jógy. Pohyb vám pomůže situaci lépe zvládat.
- **Vyzkoušejte dechová cvičení.** Může jít o klasické jógové dýchání (počítejte např. do pěti během nádechu, pak na čtyři sekundy zadržte dech a tři sekundy vydechnete). S uklidněním mohou pomoci také výrazné vůně, například vůně levandulového oleje.
- **Zkuste v uvolněném čase něco nového.** Vyzkoušet můžete například aplikace pro duševní zdraví, které vám pomohou se vypořádat se stresem a zaměřit se na pozitivní věci. Nejste v tom sami. K dispozici pro pomoc jsou i patientské organizace, ať už místní nebo mezinárodní, jako jsou GAMIAN-Evropa nebo EUFAMI. Funguje také mnoho krizových telefonních linek.

PROBĚHLA U MNE NEMOC COVID-19

Většina lidí, která má onemocnění COVID-19, bude mít mírný průběh. Uzdraví se rychle a během několika týdnů po onemocnění se vrátí k normálním činnostem. U některých osob, které měly středně závažné až závažné onemocnění COVID-19, může trvat návrat k plnému zdraví o trochu déle. Neschopnost provádět činnosti, na které jste zvyklí, může být velmi frustrující, ať už je to vyjítí schodů bez problémů, chození do obchodů, hraní si s dětmi nebo trénink sportu, který máte rádi.

K návratu k plnému zdraví si dejte dostatek času – snažte se nemít na sebe příliš vysoké nároky, a pokud můžete, odpočívajte.

Pokud jste prodělali středně závažné až závažné onemocnění COVID-19, možná Vám lékař pomůže s fyzioterapií nebo pracovní terapií, která Vás navede zpět k běžnému životu.

Účinek izolace a samotné onemocnění COVID-19 mohou způsobit ztrátu síly ve svalch, srdci a plicích. Tato ztráta kondice může zpomalit zotavování. **Proto se po ukončení izolace kvůli onemocnění COVID-19 snažte opatrně zvyšovat fyzickou aktivitu.** Osoby se závažným onemocněním COVID-19 mohou být pozvány na formální rehabilitační programy.

Pro všeobecné zdraví, a také uzdravení se z onemocnění COVID-19, je **důležitá zdravá vyvážená strava.** Snažte se jíst hodně různě barevného ovoce a zeleniny, nejméně 5–7 porcí denně (ale více je také vhodné). Pokud jste měli onemocnění COVID-19, možná jste se necítili příliš hladoví a zhubli jste. Během uzdravování se snažte jíst to, co můžete a na co máte chuť. Při zotavování jsou velmi důležitá jídla, která mají vysoký obsah proteinů, jako je maso, ryby, luštěniny, sýr a vegetariánské masové náhrady, protože Vám pomohou znovu nabrat sílu.

Existují souvislosti mezi nedostatkem vitamínu D a závažnějším onemocněním COVID-19. Kdokoli, kdo v období mezi říjnem a březnem žije na severní polokouli (jako je severní Evropa), může být náchylnější k jeho nedostatku, jelikož si v těchto měsících nejsme schopni tvořit vitamín D na slunci. Lidé černého etnika a minoritních etnických skupin jsou obzvláště náchylní k nízkým hladinám vitamínu D, a to kvůli své barvě pleti a určitým kulturním praktikám. Náchylnější k nedostatku vitamínu D jsou také osoby s větším tělesným objemem. Pokud máte obavu, že byste mohli mít nízkou hladinu vitamínu D, promluvte si se svým lékařem. Vitamín D se nachází v jídlech, jako je vaječný žloutek, masné ryby, fortifikované potraviny jako cereálie a některá rostlinná mléka, červené maso a játra.

MOŽNOSTI REHABILITACE U PACIENTŮ PO PRODĚLANÉM ONEMOCNĚNÍ COVID-19

U větší části pacientů, kteří nemoc COVID-19 prodělali v domácím prostředí, se neobjevují žádné dlouhodobé následky. Nicméně u některých osob jsou popisovány dlouhodobé projevy postižení plicního parenchymu, dolních dýchacích cest, plicních cév, srdce a dalších orgánů. Pacienti po prodělání onemocnění COVID-19 nejčastěji uvádějí únavu, dechové obtíže (dušnost případně vnímání blíže nespécifikovatelného dechového dyskomfortu), kašel, bolesti na hrudi, malátnost, mravenčení končetin, poruchy zažívání, úzkost, depresi a další řadu příznaků, které mohou trvat i několik měsíců. Pokud **tedy po prodělání nemoci COVID-19 vnímáte, že vaše tělo „nefunguje“ tak, jak jste byli dříve zvyklí,** cítíte se unavení, během běžných denních i pohybových aktivit cítíte, že se při nich zadýcháváte (máte pocit krátkého dechu, pocit, že nestačíte s dechem, že vám nejde zhluboka nadechnout, vydechnout), nevydržíte je vykonávat tak dlouho, jak jste je před nemocí prováděli, cítíte se při nich nebo po jejich provádění unavení, tak je vhodné váš stav **konzultovat s vaším ošetřujícím lékařem.**

Ošetřující lékař vám v rámci komplexního řešení vašich obtíží může indikovat také **ambulantní plicní rehabilitaci,** která nejčastěji zahrnuje vstupní a výstupní vyšetření, edukaci, pohybovou léčbu, techniky respirační fyzioterapie a další fyzioterapeutické postupy, které jsou zvoleny podle všech vašich obtíží včetně zahrnutí léčby i jiných onemocnění, pokud se s nějakým dalším onemocněním léčíte. Na program plicní rehabilitace se **budete společně podílet s vaším fyzioterapeutem,** který vás postupně naučí všechny důležité cviky a nastaví vám pohybový trénink tak, aby léčba byla pro vás co nejvíce přínosná. Je důležité si uvědomit, že bude nutné naučenou „auto-sestavu“ cviků a pohybový trénink **provádět pravidelně i v rámci domácího cvičebního programu,** aby benefity z této léčby byly co největší. Po ukončení ambulantní rehabilitační léčby a zhodnocení jejího efektu vám fyzioterapeut nastaví i následný domácí program plicní rehabilitace, ve kterém již budete pokračovat zcela samostatně.

Je také důležité se postupně **navrátit k pohybovým aktivitám,** které jste před onemocněním vykonávali. Nicméně rychlost návratu k pohybovým aktivitám bude rozdílná u pacientů, kteří měli asymptomatický případně lehký průběh, v porovnání s lidmi, u kterých byl průběh nemoci těžký. **Prováděním pravidelné pohybové aktivity ve spojení s úpravou jídelníčku a vhodnou délkou spánku** můžete ovlivnit i nejčastější rizikový faktor pro těžký průběh COVID-19 – nadváhu a obezitu.

DISPENZARIZACE PACIENTŮ PO NEMOCI COVID-19

COVID-19 je virové onemocnění, které primárně postihuje dýchací cesty a u řady symptomatických pacientů i plíce. Postižení plic je většinou lehké a mizí samo, případně po přeléčení protivirovými léky a kortikoidy. Někdy se však změny v plicích mohou objevit až po delší době od začátku příznaků, případně mohou změny po virovém zápalu plic přetrvávat a dále se vyvíjet, zhoršovat.

Pacienti, kteří prodělali COVID-19 s nutností hospitalizace, a pacienti s ambulantně léčeným COVID-19, kteří mají po třech měsících přetrvávající symptomy (většinou zadýchávání se, kašel, únavu), by měli být vyšetřeni v ambulanci plicního lékaře. Měli by mít provedeny testy plicních funkcí, rentgen plic, případně počítačovou tomografií (CT) plic. Pokud pacient má zjištěno postižení plic, měl by být dlouhodobě sledován a případně cíleně léčen dle toho, o jaký typ plicního postižení se jedná. Pokud jde o postižení průdušek s příznaky podobnými astmatu nebo chronické obstrukční plicní nemoci, pak je nemocný léčen inhalačními léky a léky na odkašlávání, pokud jde o postižení plic ve smyslu stínů na plicích, mohou být podávány celkové kortikosteroidy. Pokud vyšetření neobjasní příčinu obtíží, je pacient objednan k vyšetření ke kardiologovi, neurologovi, případně specialistovi ORL, dle typu obtíží a postiženého orgánu. Pacientům je doporučováno sledování u plicního lékaře buď přímo po ukončení hospitalizace, nebo u praktického lékaře, případně se k ambulantním specialistům mohou objednat sami.

Tato dispenzarizace bude zakotvena ve vyhlášce ministerstva zdravotnictví, která nyní spatřuje světlo světa. Již nyní však pacienti mohou chodit a chodí na plicní vyšetření pro obtíže po prodělaném COVID-19 a plicní ambulance jsou jim otevřené. Zároveň plicní lékaři sezvali pracovní skupinu, která je pověřena tvořením pozičních dokumentů, jež dávají návody k prevenci a léčbě COVID-19 včetně jeho následků na základě aktuálních poznatků.

**Můžete se objednat i do naší plicní ambulance
pro post covidové pacienty na telefonním čísle:
465 677 862**



DŮLEŽITÉ KONTAKTY A WEBOVÉ STRÁNKY

Informační linka Ministerstva zdravotnictví ke koronaviru: **1221**

Linky 155 a 112 využívat jen v případě vážných zdravotních problémů či ohrožení života.

Linky pro odkladné stavy Zdravotnické záchranné služby 469 666 666/469 666 999 v ostatních případech.

Infolinka Státního zdravotního ústavu

- 724 810 106, 725 191 367, 725 191 370 – v nepřetržitém provozu
- Jste-li v seniorském věku nebo o seniora pečujete, můžete kontaktovat speciální bezplatnou linku 800 200 007 (denně od 8.00 do 20.00 hodin).

Infolinka Krajské hygienické stanice Pardubického kraje

- 602 730 251 o linka je v provozu v pracovní dny od 14.00 do 19.00 hodin, o víkendu od 9.00 do 19.00 hodin

www.mzcr.cz

www.uzis.cz

www.sukl.cz

Mytí rukou – www.europeanlung.org/en/covid-19/what-is-covid-19/prevention

Zakrývání obličeje – www.europeanlung.org/en/covid-19/covid-19-information-andresources/wearing-a-mask-or-face-covering-if-you-have-a-lung-condition Léčba dušnosti – www.europeanlung.org/en/covid-19/covid-19-information-and-resources/managing-breathlessness-at-home-during-the-covid-19-pandemic

Co se stane, pokud budu muset jít do nemocnice – www.europeanlung.org/en/covid-19/covid-19-information-and-resources/covid-19-hospital-factsheets

Co je to ventilace – www.europeanlung.org/en/covid-19/covid-19-information-and-resources/covid-19-symptoms

Jak působí ventilace na pacienta – www.europeanlung.org/en/covid-19/share-yourexperiences/patient-stories/laura-rentoul

Přehled očkování: www.europeanlung.org/assets/files/factsheets/vaccination.pdf Otázky a odpovědi ohledně očkování na COVID-19: www.europeanlung.org/en/covid-19/covid-19-information-and-resources/covid-19-vaccinations-%E2%80%93-questions-andanswers-with-ers-president-anita-simonds

Evropská léková agentura: www.ema.europa.eu/en/human-regulatory/overview/publichealth-threats/coronavirus-disease-covid-19/treatments-vaccines/covid-19-vaccines-key-facts Duševní pohoda: www.europeanlung.org/assets/files/factsheets/Mental%20wellbeing/Mental-wellbeing-Factsheet%20-%20D07.pdf

<https://zachrannasluzba.cz/informace-o-infekci-koronavirem/>

Dokument byl vytvořen v březnu 2021. Čerpáno z výše uvedených webových stránek. Publikace zdarma.