

COVID-19

REUMATINĖS LIGOS

Informacija ir patarimai

Nuolat atnaujinkite savo žinias apie ligą
Laikykitės atsargumo priemonių
Būkite pasirengę, jei susirgsite
Jei susirgote – kreipkitės pagalbos

- Koronaviruso infekcija 2019 (vadinama COVID-19) yra ūmi kvėpavimo organų liga, kuria užsikrečiama oro lašeliniu būdu sergančiajam kosint, čiaudint, kalbant, fizinio kontakto metu (spaudžiant ranką, apsikabinant, bučiuojantis) ar liečiant užkrėstus daiktus. Dauguma žmonių yra imlūs ir susiklosčius aplinkybėms gali apsikrėsti COVID-19 infekcija.
- Ligai būdingas karščiavimas, kosulys, dusulys ir kiti kvėpavimo sutrikimai, lengvais atvejais liga gali likti besimptomė, sunkiais – sukelti plaučių uždegimą su kvėpavimo nepakankamumu, ūmų respiracinio distreso sindromą, sepsį ar septinį šoką. Daugelis patiria lengvus simptomus ir pagyja, tačiau didžiausias pavojus kyla tuomet, kai nežinodami, kad serga sergantieji užkrečia kitus, todėl apsaugos priemonės yra būtinos kiekvienam.
- **Daugiau informacijos Sveikatos apsaugos ministerijos tinklapyje sam.lrv.lt**

COVID-19 infekcijos eiga yra sunkesnė:

- vyresniems nei 65 m. asmenims ir
- **sergantiesiems lėtinėmis ligomis**, taip pat ir **reumatinėmis ir jungiamojo audinio ligomis**, kurias dažnai lydi cukrinis diabetas, arterinė hipertenzija ir nutukimas

COVID-19 INFEKCIJOS POŽYMIAI

Pasireiškė gripui ar peršalimui būdingi ligos simptomai:

- **Karščiuojate**, krečia drebulys, skauda raumenis
- **Kosite**, peršti ar skauda gerklę
- **Sunku kvėpuoti, dūstate, mėlynuoja lūpos ar veidas**
- **Spaudžia, skauda krūtinę**
- **Silpnumas, nuovargis, išnyko ar nusilpo uoslė**

Turėjote **kontaktą su sergančiuoju COVID-19** infekcija, **buvote išvykęs** į užsienio šalis, lankėtės gydymo įstaigose

Skubiai, visą parą skambinkite

- **BENDRAJAM PAGALBOS CENTRUI 112** ir
- **KARŠTAJA KORONAVIRUSO LINIJA 1808**
 - paminėkite lėtines ligas, kuriomis sergate
 - būkite pasiruošę apibūdinti savo savijautą, išklauskite ir vadovaukitės rekomendacijomis
- Jei esate vienas namuose, informuokite telefonu apie savijautą savo artimuosius.

KASDIENĖ APSAUGA - LIKITE NAMUOSE!

- Venkite artimo kontakto su sergančiu asmeniu, kurio simptomai panašūs į peršalimo ar gripo simptomus.
- Venkite žmonių minios, susibūrimų, ypač uždaroje patalpose.
- Laikykitės saugaus kontakto - didesnio nei 2 metrų atstumo tarp žmonių ir trumpesnio nei 15 minučių pokalbio.
- Venkite išeiti iš namų be priežasties. Jei išeiti iš namų būtina – užsidėkite veido kaukę ir vienkartinę pirštines.
- Vėdinkite patalpas kas valandą, rūpinkitės buitimi ir švara.

Jei kosite pats – laikykitės kosėjimo ir čiaudėjimo etiketo (prisidengkite nosį ir burną nosinaite ar sulenkta alkūne), servetėlę iš karto išmeskite į uždaromą dėžę, užsidėkite veido kaukę; panaudotą kaukę išmeskite, nusiplaukite rankas.

Laikykitės asmens higienos rekomendacijų:

- dažnai **plaukite rankas** su šiltu vandeniu ir bešarmiu muilu (bent 20 sekundžių) ar naudokite dezinfekcinius skysčius, ypač grįžę namo, prisilietę prie lifto mygtukų, turėklų, durų ir mašinos durų rankenų ir kt., po kiekvieno rankų plovimo tepkite rankas lengvos tekstūros gerai susigeriančiu drėkinančiu kremu be kvapų.
- **nelieskite rankomis veido**, nosies ir akių, nenusiplovę rankų.
- sveikindamiesi nespauskite rankos, venkite apsikabinimų, bučinių.
- valykite ir dezinfekuokite dažnai naudojamus bei liečiamus daiktus ir paviršius (stalą, durų rankenas, jungiklius, turėklus, mobilų telefoną, pultelius, klaviatūrą, kriaukles ir tualetus).
- nesidalinkite su kitais rankšluosčiais, maistu, indais ar valgio įrankiais, akiniais, mobiliu telefonu, makiažo reikmenimis.
- grįžę namo viršutinę aprangą laikykite atskirai, iš karto persirenkite.

SVEIKATAI NAUDINGA GYVENSENA KARANTINO METU

- Būkite **fiziškai aktyvūs** namuose: būkite aktyvus 30–60 minučių per dieną, kasdien atlikite rytinę mankštą, tempimo, pilateso ar jogos pratimus, naudokite svarelius, kilimėlių, guminių kamuolių, šokite pagal mėgstamą muziką, peržiūrėkite pratimų ar kitus fizinio aktyvumo vaizdo įrašus, įtraukite šeimos narius, tai gera proga pradėti sportuoti.
- Jei esate jaunesnis nei 60 m., išeikite pasivaikščioti į tokias vietas, kur tarp žmonių yra didelis atstumas, **tačiau vyresniems nei 60 m. palikti namų be būtinos priežasties nerekomenduojama.**
- Jei dirbate nuotoliniu būdu namuose, **planuokite dieną ir surašykite darbų sąrašą, laikykitės Jums įprasto dienos ritmo ir dienotvarkės** – nepamirškite daryti pertraukų, stenkitės kas valandą nors kelias minutes pasivaikščioti, pasiražykite, darykite įtūpstus, atlikti keletą tempimo pratimų ir akių mankštą.

- Sulėtinkite gyvenimo tempą, raskite laiko **pailsėti** – snustelkite dieną, skaitykite, spręskite kryžiažodžius, pieškite, megzkite, meistraukite, rūpinkitės augalų priežiūra, klausykite muzikos, pažiūrėkite įtraukiantį filmą ar užsiimkite kita mėgstama veikla.
- **Užsiimkite aktyvia pervargimo ir streso prevencija**, nukreipkite dėmesį, susitelkite į tai, kas vyksta „čia ir dabar“, situacijose išvelkite gerąsias puses ir naujas patirtis, medituokite, išmokite kvėpavimo pratimų, juokitės, mokykitės naujų dalykų, būkite kūrybingi, ugdykite altruizmą, padėkite kitiems – taip padėsite sau patiems.
- Pakankamos trukmės ir kokybiškas **miegas** labai svarbus – stenkitės atsigulti iki 23 val., keltis kasdien tuo pačiu laiku, miegokite 7–8 val. per naktį.

Laikykitės įprasto mitybos režimo, valgykite pusryčius, pietus ir vakarienę, nedidinkite maisto porcijų, valgykite sąmoningai – nepersivalgykite ir nebadaukite. Laikykitės sveikos mitybos principų, valgykite įvairų, šviežią, namuose ruoštą maistą.

- Jei norisi ar rekomenduojama dėl esamų ligų – galimi 1–2 užkandžiai, tačiau neužkandžiaukite jei nuobodžiaujate.
- Gaminkite su meile, atraskite naujų kvapnių skonių ir sveiko maisto receptų.
- Ruošdami maistą laikykitės maisto higienos – gerai nuplaukite vaisius, daržoves, įrankius, maistą pakankamai termiškai apdorokite.
- Vartokite pakankamą skysčių kiekį – 6–8 stiklines vandens, nesaldintų arbatų.
- Valgykite spalvingą maistą – kelis kartus per dieną baltos, geltonos, raudonos, mėlynos, violetinės ar žalios spalvos daržoves ir vaisius, daugiau prieskoninių daržovių.
- Vartokite sveikuosius riebalus – riebią žuvį, avokadus, riešutus ir sėklas (jei neturite ribojimų dėl šių produktų).
- Kiaušiniai, liesa mėsa, žuvis, pieno produktai (švieži ir rauginti), lęšiai, pupelės ir kiti ankštiniai, riešutai ir jų sviestas, bolivinė balanda (dar vadinama kinva), sojos produktai yra baltymų šaltinis, šios grupės maisto produktus valgykite kasdien.
- Rinkitės daug skaidulų turinčius maisto produktus – daržoves, vaisius, viso grūdo kruopas, į gaminamą maistą galima dėti papildomai maltų linų sėmenų, sėlenų, balkšvojo gysločio.
- Įtraukite į racioną kuo daugiau priešūždegiminį poveikį turinčio maisto – kasdien suvartokite po 2–3 arbatinius šaukštėlius alyvuogių aliejaus, du kartus per savaitę po 90–120 g riebios žuvies arba vartokite žuvies taukus, valgykite avokadus, uogas, riešutus, tamsiai žalios spalvos lapines daržoves.
- Vartokite daug antioksidantų, vitamino C, cinko ir seleno turinčių produktų: visų spalvų daržovių ir vaisių, ankštinių, sėklų, uogų, riešutų (ypač bertoletijų), liesos mėsos, pieno produktų, kiaušinių, viso grūdo kruopų, raugintų ir fermentuotų produktų.
- Vartokite vitamino D papildus. Jei nesuvalgote pakankamai vitamino C turinčių produktų, galite šiuo laikotarpiu gerti vitamino C papildus (gerai įsisavinama yra liposominė forma).
- Nepradėkite staigių mitybos pokyčių – venkite greito svorio mažėjimo, nesiaurinkite mitybos raciono.
- Venkite alkoholio, gazuotų gėrimų, riebios mėsos, konservuoto, rūkyto ir sūdyto maisto, uždegimą skatinančio maisto – aliejaus, kuriame daug omega 6 riebalų rūgščių (kukurūzų, saulėgrąžų, sojų aliejus), trans-riebalų, aukštoje temperatūroje keptų ar gruzdintų, stipriai perdirbtų, rūkytų produktų, taip pat baltų, rafinuotų miltų, pridėtinio cukraus ir fruktozės sirupo turinčio maisto.
- Jei sergate podagra venkite alaus, raudonos mėsos ir mėsos subproduktų, silkės, menkės, saikingai (2–3 kartus per savaitę) valgykite ankštines daržoves.
- Tai bendrosios mitybos rekomendacijos, jei turite kitų gydytojo rekomenduotų mitybos apribojimų, jų būtina laikytis.

SAVIRŪPA SERGANT REUMATINĖMIS LIGOMIS

Tinkamai ligos kontrolei svarbu stebėti/matuoti ir registruoti:

- **Simptomus** (sąnarių, nugaros ar dubens skausmą, rytinį sąnarių sustingimą, sąnarių patinimą ir paraudimą, judesių apribojimą, raumenų skausmą ir silpnumą) ir fizinio krūvio toleravimą ir aptarti juos su gydytoju.
- **Skausmo intensyvumą pagal Vizualinę skausmo skalę**, kurioje pavaizduota linija su skaičiais nuo 1 iki 10, išdėliotais iš kairės į dešinę, kai 0 reiškia, kad visiškai neskauda, o 10 – nepakeliamą, patį intensyviausią skausmą ir aptarti juos su gydytoju.

Venkite būklę bloginančių veiksnių:

- sąnarių traumų
- antsvorio ir netinkamos mitybos
- infekcinių ligų, peršalimo
- rūkymo, alkoholio vartojimo
- stresinių situacijų ir pervargimo
- didelio fizinio krūvio, ypač pasikartojančių judesių

REUMATINIŲ LIGŲ PRIEŽIŪROS REKOMENDACIJOS

- Labai svarbu, kad **ligos kontrolė ir bendra sveikatos būklė būtų gera**, taip sumažėja ligos paūmėjimo tikimybė ir poreikis vykti į gydymo įstaigą, tad ir tikimybė susitikti sergantį COVID 19 infekcija.
- **Mankštinkitės keletą kartų per dieną be išėginių dienų**, sistemingai, nuosekliai, ilgai ir kantriai, kartojant tuos pačius pratimus 5–10 kartų sąnarius lankstant ir judinant didžiausia įmanoma amplitude, nesukeliant skausmo ir neperkraunant sąnarių, po mankštos uždėkite šaltą kompresą ant aktyviai dirbusių sąnarių.
- **Vartokite visus paskirtus vaistus tinkamu laiku ir būdu kasdien, kaip nurodė gydytojas.** Jokiu būdu, net jeigu įtariate užsikrėtę COVID-19 infekcija, nenutraukite vaistų, nepasitarę su gydytoju.
- **Malšinkite skausmą.** Tęskite imunosupresinius vaistus, prednizoloną ar kitus vaistus. Jei įtariate užsikrėtę COVID-19 infekcija – skubiai aptarkite tai su gydytoju reumatologu, kuris sprendžia kaip keisti vaistų dozę priklausomai nuo Jūsų būklės. Infekcijos negalima gydyti nespecifiniais priešuždegiminiais vaistais ar steroidais. Jei ilgą laiką vartojate imunosupresinius ar biologinius vaistus ir 10–15 mg prednizolono ar dozės ekvivalentą – esate labiau pažeidžiamas, likite namuose.
- Jei bus patogiau, **surūšiuokite vaistus** pagal vartojimo laiką ir sudėkite į vaistų dėžutę, pildykite vaistų dienyne, vaistus laikykite vaikams nepasiekiamoje vietoje.
- Kilus klausimų ar pasibaigus vaistų receptams **susisieki su savo gydytoju, kuris nuotoliniu būdu išrašys elektroninius receptus, atsakys į klausimus.**
- Svarbu būti pasiskiepijus nuo gripo ir pneumokokinės infekcijos planine tvarka.

VEIKSMŲ ŠVIESOFORAS

ŽALIA ZONA (Jūsų liga valdoma gerai) – jei sveikatos būklė stabili, tęskite vartojamą gydymą, laikykitės sveikos gyvensenos principų, LIKITE NAMUOSE.

GELTONA ZONA (kreipkitės pagalbos) – jei Jūsų savijauta kito palaipsniui, palaipsniui, suintensyvėjo sąnarių skausmas, patinimas ir stingimas, pablogėjo bendra savijauta ar atsirado naujų simptomų – LIKITE NAMUOSE, kreipkitės į šeimos gydytoją ar gydytoją specialistą nuotolinei konsultacijai.

RAUDONA ZONA (skubiai imkitės veiksmų) – jei savijauta blogėja ženkliai, negalavimai ūmūs ir(ar) nepakeliami – negalavimai ūmūs ir nepakeliami – atsirado krūtinės skausmas ar spaudimas, trunkantis daugiau nei 20 min., trūksta oro, svaigsta galva, skauda pilvą ar atsirado mieguistumas, sutino kojos – skubiai skambinkite savo šeimos gydytojui, gydytojui specialistui ir(ar) **Bendrajam pagalbos centrui 112**. Pajutę negalavimus jokiū būdu patys savarankiškai nevykite į gydymo įstaigą dėl COVID-19 infekcijos grėsmės.

KĄ BŪTINA APTARTI SU GYDYTOJU POKALBIO METU

Aptarkite savo **ligos gydymą ir vartojamų vaistų derinius, ilgalaikės priežiūros ypatumus**, taip pat paklauskite:

- Kokiems simptomams pasireiškus kreiptis pagalbos į gydytoją ar skambinti Bendrajam pagalbos centrui 112
- Kokius vaistus vartoti pakitus temperatūrai ir (ar) atsiradus kitiems gripui ar peršalimui būdingiems simptomams
- Ar keisti ir kaip keisti, jei reikės, vartojamą gydymą, susirgus COVID-19 infekcija
- Kaip elgtis, jei COVID-19 infekcija suserگا kartu gyvenantis šeimos narys

SVARBU

- ✓ Kasdien stebėti savo savijautą, palyginti ją su buvusią dieną ir registruoti pokyčius, ypač jei nustatyta COVID-19 infekcija ir esate namuose.
- ✓ Stebėti kokios priežastys blogina savijautą ir vengti susidūrimo su šiais veiksniais.
- ✓ Būti pasirengus „lauknešėli“ iš būtinausių daiktų, naudojamų vaistų atsargų 2 sav., jei tektų skubiai vykti į ligoninę. Gydytojais ligoninėse pasiruošę teikti visą reikalingą skubią pagalbą, nepriklausomai nuo užsikrėtimo koronaviruso sukelta infekcija.
- ✓ **Turėti gydančio gydytojo telefoną ir žinoti kur kreiptis pagalbos, jei būklė pablogėja ar kyla klausimų.**
- ✓ Pasirengti pokalbiui su gydytoju ir užsirašyti rūpimus klausimus iš anksto, aptarti situacijas, kada skambinti gydytojui.
- ✓ Vaistus vartoti racionaliai ir sąmoningai, užsirašyti vartojamų vaistų, vitaminų ir maisto papildų pavadinimus ir jų dozę, vartojimo laiką ir ryšį su maistu, kitas svarbias detales.
- ✓ Turėti vaistų atsargų 1 mėn., pagal turimų vaistų kiekį numatyti kitą vizitą pas gydytoją.
- ✓ Namuose turėti apsaugos priemonių: muilo ir dezinfekcinio skysčio, veido kaukę, vienkartinę pirštinių.
- ✓ Turėti maisto atsargų 1–3 savaitėms, o prieš einant apsipirkti susirašyti reikiamų produktų sąrašą, kad viešose vietose būtumėte kuo trumpiau (iki 15 min.) ir sumažėtų tikimybė užsikrėsti.

PSICHOLOGINĖ SAVIJAUTA

- ✓ Atminkite, kad karantinas ir ribojimai yra laikini ir pasibaigs. Net ir esant situacijai, kurios negalime valdyti (galimybės užsikrėsti COVID-19 infekcija, pažeidžiamumo, poreikio saviizoliacijai, kitų žmonių jausmų, nuomonės ir veiksmų, sunkesnio susisiekiimo su medikais, gąsdinančių istorijų ir informacijos žiniasklaidoje, atšauktų renginių ar kt.), **yra daug dalykų, kurie priklauso nuo mūsų, keiskite požiūrį, būkite atviri pokyčiams ir judėjimui pirmyn, nepasimeskite, pasinerkite į dalykus, kuriuos galite valdyti ir pakeisti.** Rūpinkitės savimi, taip jausitės galinčiais susitvarkyti su bet kokiais kylančiais sunkumais.
- ✓ Mokykitės nusiraminti, susidoroti su stresu ir nerimu, atsipalaiduoti, neleisti jausmams Jūsų užvaldyti. Panika ekstremaliomis sąlygomis trukdo tinkamai priimti racionalius ir svarbius sprendimus. Mūsų gyvenimas ir šiomis aplinkybėmis gali būti kokybiškas, įdomus ir spalvingas, reikia mokytis prisitaikyti prie pasikeitusių aplinkybių ir išsaugoti pozityvų požiūrį.
- ✓ Pasikliaukite tik patikima informacija apie COVID infekciją ir savo ligą (pvz.: sam.lrv.lt, www.who.int, www.cdc.gov, www.ecdc.europa.eu), stebėkite nacionalinio transliuotojo rodomas spaudos konferencijas, kurių metu pateikiama aktuali informacija apie padėtį Lietuvoje.
- ✓ Išlikite ramūs, palaikykite vieni kitus, būkite geranoriški, kasdien bendraukite su artimaisiais ir draugais, šypsokitės kalbėdami telefonu, dalinkitės kasdienybėje kylančiais rūpesčiais ar nerimu, savo džiaugsmu ir dėkingumu.
- ✓ Jei negalite palikti savo namų ir nusipirkti būtiniausių prekių ar vaistų (yra išrašyti elektroniniai receptai) – nedvejokite ir kreipkitės tel. 1827 iniciatyva „Stiprūs kartu“.
- ✓ Jei jaučiatės prislėgti ar reikia pagalbos kreipkitės į šeimos gydytoją, psichologą arba psichologinės pagalbos telefonais 116123 (Vilties linija suaugusiems), 8 800 800 20 (Sidabrinė linija senjorams), 8 800 28888 (Jaunimo linija), #padėksau ir kt.

Būkite sveiki! Saugokite save ir artimuosius!

Informacija parengta pagal sam.lrv.lt, www.ulac.lt, www.reumatologuasociacija.lt, www.smlpc.lt, ldd.lt, www.who.int, www.cdc.gov, www.ecdc.europa.eu, assets.publishing.service.gov.uk, www.mayoclinic.org, www.health.europa.eu, www.rheumatology.org, www.eular.org, www.versusarthritis.org, www.hss.edu, peržiūrėta 2020 04 10.

Rekomendacijos gali būti papildytos ar keistos, atsiradus daugiau duomenų, mokslinių tyrimų ir įrodymų apie COVID-19 infekciją ir sąsajas su reumatinėmis ligomis.

Parengė © doc. dr. Lina Zabulienė, Neringa Bartkutė, Dominyka Vyšniauskaitė, Simona Piatkovskaja, dr. Eglė Tertelienė, Edita Saukaitytė-Butvilė, dr. Sonata Varvuolytė
©Vilniaus universiteto Medicinos fakultetas, VšĮ Karoliniškių poliklinika,
©Vilniaus medicinos draugija, Lietuvos bendrosios praktikos gydytojų draugija
Dizainerė maketuotoja Mingailė Apulskytė