

Mit tegyünk? Mit ne? Tanácsok betegeknek, hozzátartozóknak a koronavírus-fertőzés esetén

Alapvető, hogy a beteg megfelelő kapcsolatban legyen az orvosával, mert nincs kellő ismeret ahhoz, hogy jól tudjon dönteni bizonyos felmerülő kérdésekben. A járványtani szabályok, az orvoshoz jutás nehezített volta vagy lehetetlensége, a túlterhelt orvosok és telefonvonalak sokszor eredményezik, hogy *a betegek úgy érzik, teljesen magukra vannak hagyva a COVID-19 betegség tüneteivel, rémével, szövődményeivel*. Lássuk, mikor és mit kell tenni, hogy a legkisebb károsodással megússzuk a bajt.

1. **Mik azok a fenyegető tünetek, amikor mindenképp orvoshoz/mentőhöz kell fordulnunk?**

Amennyiben kis fizikai terhelésre is nehézlégzés, légszomj jelentkezik, a köhögés egyre intenzívebbé válik, az erőtlenség szokatlan, rendkívüli – minden esetben orvosi vizsgálatra van szükség. Sajnos, a légzőszervek kapacitáscsökkenése ebben a betegségben nem okoz minden esetben riasztó tüneteket, olykor észre sem veszik a betegek, hogy fulladnak. A légzésszám növekedése, a „nem tudom átlélegezni a tüdőmet”, az „elfogy a levegő”, a „csak bizonyos testhelyzetben kapok jól levegőt” panaszok egyértelműen alsó légúti érintettség gyanúját keltik. Sajnos gyakori az egyéb szervrendszerekben is a vérrögképződés, ilyenkor szintén kórházi vizsgálat szükséges.

2. **Ei lehet-e különíteni a COVID-19 és egyéb légúti vírusfertőzések tüneteit?**

Nem, mi sem tudjuk. Még közvetlen betegvizsgálattal sem, nem még telefonon. A betegség elhúzódó volta, potenciálisan súlyos szövődményei, a légzésszavar veszélye azonban az eddigi ismert vírusbetegségektől jóval veszélyesebb kórképet mutat, így aztán jobban tesszük, ha nem abban bízunk, hogy biztosan megfáztunk egy kicsit, hanem napjainkban bármely (!) légúti fertőzés tünete során koronavírus-betegségre gyanakszunk.

3. **Szükséges-e gyorsan orvoshoz fordulni, ha tüneteim vannak?**

Igen. Mihamarabb. Bizonyos társbetegségek fennállása esetén viharos gyorsasággal romolhat a helyzet, és sosem tudhatjuk, ez bekövetkezik-e. Nyilván fiatal korban, egyébként egészséges szervezetben ennek a valószínűsége csekély (de nem lehetetlen).

4. **Minek teszteltessem magam, ha úgyis otthon maradok?**

Mert járványtanilag örült fontos, hogy a családtagok, munkatársak, barátok elkapták-e és hordozzák-e tovább a kórt. Enélkül a járvány elszabadul (jelenleg ez zajlik), és követhetetlen, futótűzként terjedve terjed mindenkiről mindenkire, hiszen a potenciális fertőzöttek a tavaszi fegyelmezethez hasonlítva már nem védik meg az embertársaikat sokan az otthonmaradással. Azon kívül rendkívüli jelentőségű, hogy tudjam: átfertőzöttem-e? Hiszen ha igen, tartós, úgy tűnik, hónapokon keresztül védettség alakul ki, pont úgy, mint egy védőoltás során. Nem mindegy, tudok-e ezután segíteni barátaimnak, szüleimnek, illetve lazíthatok-e szabályokon átmenetileg.

5. **Mit szedjek, ha az orvos nem javasolt semmit?**
Közepesenél kisebb intenzitású tünetek esetén, légzészavar hiányában a betegség nem kezelendő. A tüneteket kezeljük azonban: magas láz esetén lázcsillapító (paracetamol-pl. *Rubophen*, metamizol- pl. *Algopyrin*) alkalmazásával. A WHO az egyéb gyulladáscsökkentőket, pl Ibuprofent egyelőre nem javasolja. A nagy fájdalmak esetén szintén az előző szerek hatékonyak. Érdemes D vitamint, mintegy 3000 NE-et és C vitamint, napi 1000-2000 mg-ot szedni. Fontos, hogy az addig szedett rendszeres gyógyszereinket ne hanyagoljuk el. A betegség bizonyos szakaszában és formájában vérrögzépződést megakadályozó szereket, véralvadásgátlót, antibiotikumot, erőteljes gyulladáscsökkentőket is javasolunk a betegeknek, otthon vagy kórházban, ez azonban szigorú szakmai kérdés.
6. **Mivel segíthetem még a gyógyulást?**
Érdemes igen sok folyadékot fogyasztani, nemcsak azért, mert légúti fertőzések esetén ez egyébként is része volt mindig a házipatika szokásos szereinek, hanem azért is, mert a koronavírus-fertőzés rettegett szövődménye, a kis és középnagy erek belső felszínén megtapadó vérrögzépződés vagy fokozott véralvadási hajlam megakadályozása szempontjából a vér besűrűsödésének megakadályozása rendkívül fontos, ebben is segíthetünk, ha megfelelően hidratáljuk szervezetünket. Pihenni kell sokat, a mozgás, a fizikai terhelés rendkívüli módon rontja a gyógyulást és elhúzódóvá teszi azt. Ne akarjunk túl hamar visszamenni dolgozni, a betegség sokszor hetekig tart, a lezajlott fertőzés utáni erőtlenség, gyengeség elhúzódó lehet. Sok esetben, enyhe lefolyású betegség esetén ez a gyengeség nem jelentkezik.
7. **Mit egyek? Fontos a diéta?**
Könnyen emészthető, tápláló, vitamindús, ásványi anyagokban gazdag vegyes étrend javasolt. Amúgy is rossz az étvágy ilyenkor, amúgy sem érezzük az ételek zamatát, kellő figyelemmel legyünk, hogy megmaradjon az erőnlétünk. Ne terheljük túl az emésztőszerveket, étkezzünk könnyen, változatosan, rendszeresen. Sok gyümölcs, zöldség, a kellő fehérjebevitel megtartása mellett.
8. **Mit tegyek, ha nem szóltam időben, elbogatellizáltam a bajt?**
Mindenkor érdemes jelezni, hogy vélhetőleg megfertőződhettem. Ha az Antigén-gyorsteszt negatív is lesz már, és talán a PCR is, a klinikai tünetek magukért beszélnek, és a kórházban van mód a lezajlott fertőzés igazolására. Sokszor a súlyos szövődmények akár hetekkel (!) jelentkezhetnek a kezeletlen betegek szervezetében, ezért sosem késő orvoshoz fordulni.
9. **Hogyan pihenjek?**
Sokat. Fontos, hogy nagyon húzza az ágy a betegeket, sokan napokon keresztül nem tudnak szinte felkelni. Igen fontos, hogy változtassuk a testhelyzetet, egyik-ill. másik oldalra fekdjünk váltogatva, és igen sok időt töltsünk el hason fekve, ez a tüdő bizonyos területeinek ventilálásában igen előnyös, használjuk ki.

10. Hogyan tudok javítani otthon a légutak állapotán, a légzési kapacitásomon?

Az egyik a gyakori hasra fordulás, (hason fekvés) ha ágyban fekszik a beteg, a másik a gyakori üldögélés, rövid séták a lakásban, ha bírjuk. A gyakori szellőztetés elengedhetetlen, részint az elhasznált levegő kicserélése, részint a vírusrészecskékkel teli levegő kiáramoltatása miatt. Javasolt minden betegnek, aki otthonában csak mérsékelt légzészavarral is küzd, otthoni légzéstámogató eszközt készítenie: egyszerűen rákötünk egy gumikesztyűt egy szívószál végére, és naponta több alkalommal kövére fújjuk azt. Ez megemeli a kilégzésvégi nyomást a légutakban és segíti a nyomásviszonyok változtatásával a léghólyagokban a ventilációt.

11. Van-e lehetőség otthon is gyógykezeléshez jutnom, vagy csak akkor kapok ellátást, ha befekszem a kórházba?

Természetesen, igen. Azonban bizonyos gyógyszerek egyelőre csak fekvőbeteg-intézményekben, COVID- osztályokon hozzáférhetők, de ezen szerek csak a betegek egy részének szükségesek.

12. Hogyan jutok a szükséges gyógyszerekhez?

Ma már minden háziorvosi praxisban és kórházi szakrendelőben lehetőség van e-recept felírására: az orvos az elrendelt gyógyszert az egészségügyi elektronikus térbe („felhőbe”) küldi fel, amit a beteg (karantén esetén segítő barát, hozzátartozó) a beteg TAJ számának és személyi igazolványának birtokában *bármelyik gyógyszertárból* kiválthat az elrendelés után azonnal.

13. Mit tegyek a köhögéssel?

A száraz, ingerköhögés gyógyszerrel csillapítható, de szögezzük le, hogy a köhögés jó, a légutak tisztításának módja. Amennyiben azonban a kínzó köhögés rontja a mindennapokat, lehetetlenné teszi a pihenést, csillapítani kell. Otthoni módszerekkel az illóolajok, különféle cukorkák, pasztillák jelentős javulást hozhatnak. A produktív, váladékos köhögés abban az esetben kezelendő, ha csak nehézségek árán tudja felköhögni a beteg a váladékot, ekkor nyákdókat, köptetőket szedjünk, pl. ambroxol tartalmú szereket.

14. Mikor menjek dolgozni?

Csak, ha már megszűnt a gyengeség, erőtlenység. Ha már nem fertőzők. Ha tünetmentes vagyok. A szag-és ízérzés hiánya olykor tartósan megmarad, de ez nem akadály. A betegek egy része hosszú hetekig képtelen munkába állni. Ne erőltessük, komoly szövődmények, balesetek, állapotromlás lehet a következmény.

15. Mit tegyek, ha hirtelen állapotromlás következik be?

Ez sajnos előfordulhat akkor is, ha a betegség első időszakát panaszosan töltöttem és akkor is, ha hozzávetőlegesen jól éreztem magam és egyszerre tört rám váratlanul, (gyakran a tünetek kialakulását követő 7-10 napon) egy kifejezett állapotromlás. Ilyenkor mindenképp vegyük fel a kapcsolatot telefonon ismételtén orvosunkkal, aki dönt a továbbiakról. Amennyiben a rosszullét légzési elégtelenséget, légszomjat jelent, és orvosunkat nem érjük el, bátran forduljunk a Mentőszolgálathoz. Nagy valószínűséggel kórházi

vizsgálat következik, amit vagy kórházi felvétel, vagy néhány vizsgálat és terápiás módosítással hazabocsajtás követ.

16. Tudom-e ellenőrizni a légutak állapotát, az oxigenizációt otthon?

Igen. *Pulzoxymeternek* nevezik azt a kis, pár ezer forintért megvásárolható eszközt, amelyet a kezujjakra felhelyezve és bekapcsolva, pár másodperc múlva kijelzi a vér oxigéntelítettségét. Érdeemes beszerezni ilyen eszközt, nagy segítség lehet az állapotromlás felismerésében, avagy a súlyos légzészavar fennállásának elbírálásában. Normál esetben egészséges ember oxigéntelítettsége 96% feletti, krónikus tüdőbetegségekben, dohányosokban akár 90% körüli értékre is csökkenhet. Az alacsony oxigénszaturáció illetve annak csökkenése figyelmeztető jel, ilyenkor segítséget kell igénybe venni.

17. Mik is a COVID-19 tünetei?

A gyengeség, erőtlenség, izomfájdalmak, fej-és szemfájdalom, bőregés, nátha, torokfájás, köhögés, íz-és szagérzés elvesztése hosszabb-rövidebb ideig. A láz gyakori, de nem kötelező tünet, nem függ össze a betegség súlyosságával! Súlyosabb tünetek már a tüdő-vagy érrendszeri érintettség jelei: nehézlégzés, terhelhetetlenség, légszomj, mellkasi-háti fájdalom, illetve stroke (gutaütés), veseelégtelenség vagy szívinfarktus kialakulása a kis erek tönkremenetele miatt. Rendkívül gyakoriak a változatos tromboembóliás (vérrögzképződéssel járó) kórállapotok, leggyakrabban tüdőembólia, illetve tüdőverőér-trombózis. Változatos: a legenyhébbtől a legsúlyosabbig terjedhetnek a tünetek, nagyon rövid idő alatt vagy hosszú hetek alatt válhat nagyon súlyossá a kórkép. És nem tudjuk, kinél és miért. És nagyon sok a tünetmentes hordozó, főként a gyerekek között. Nem tudjuk pontosan, miért.

18. Mik is a megelőzés legfontosabb szabályai?

Azon szabályok, amelyek lecsökkentik (ha nem is gátolják meg teljesen) a vírusok átadását. Legyünk egymástól távol – **távolságtartás**. Helyezzünk akadályt a vírus átjutása elé – **maszkhordás**. Ne engedjük, hogy vírusokkal szennyezett kézzel érintsünk tárgyakat – **kézfertőtlenítés**.

Fegyelmezetten, a kellő ismeretek birtokában, egymásnak segítve túlélhetjük a járványt. Igazán nem mindegy azonban, hogy mikor, milyen áldozattal, szövődeményekkel és hány emberélet árán. Tájékozódjanak ezért, és kérjenek segítséget. Ne üljenek fel a járvány-, vírus- és maszktagadók hamis tanainak, legyenek megfontoltak, elővigyázatosak, s ha a baj kialakult, pánik és kétségbeesés helyett a józanész alapján döntsenek. Mindig úgy, hogy a többiek érdekeit is képviseljék.

Dr. Darvai László

Eger, 2020. december 12.