



Astma a COVID-19 – jak się leczyć w okresie pandemii SARS-CoV-2?

Pandemia COVID-19 zmieniła funkcjonowanie wielu obszarów życia. Placówki ochrony zdrowia i personel medyczny znajdują się w tym okresie w szczególnie trudnej sytuacji. Z jednej strony są przeciążeni z powodu gwałtownego wzrostu zachorowań na COVID-19, a z drugiej nie mogą zapominać o innych chorych. Osoby z astmą wymagają stałej opieki. W tym szczególnym czasie zachęca się, by w miarę możliwości ograniczyli konsultacje stacjonarne – celem jest m.in. zmniejszenie ryzyka narażenia na SARS-CoV-2.

Główne zalecenia Medicover dla pacjentów z astmą na czas pandemii SARS-CoV-2:

- Zostań w domu.
- Przesuń niepilne wizyty na późniejszy termin.
- Dbaj o swój stan zdrowia i kontroluj swój szczytowy przepływ wydechowy (PEF).
- Kontynuuj przyjmowanie leków zgodnie z zaleceniami lekarza.
- Stosuj środki zapobiegawcze.

Czy osoby z astmą są w grupie wyższego ryzyka zachorowania na COVID-19?

Pacjenci z astmą boją się szczególnie zwiększonego ryzyka zakażenia SARS-CoV-2 oraz cięższego przebiegu choroby a także wyższego ryzyka zgonu. Jednak obecnie nie ma danych potwierdzających te obawy.

- Pacjenci z astmą nie chorują na COVID-19 częściej niż inni.
- Pacjenci z astmą nie mają cięższego przebiegu choroby COVID-19.

Czy osoba z astmą powinna zmodyfikować leczenie na wypadek lub w razie wystąpienia COVID-19?

Nie należy przerywać leczenia astmy – zalecane jest kontynuowanie dotychczasowego leczenia.



Przerwanie dotychczasowego leczenia może spowodować zaostrzenie astmy, zwłaszcza w sezonie pylenia, dlatego kontynuuj leczenie. W razie jakichkolwiek wątpliwości lub problemów z kontrolą objawów choroby skontaktuj się z lekarzem.

Czy stosowanie leków steroidowych (sterydów) jest przeciwwskazane?

Dane dotyczące cięższego przebiegu COVID-19 u pacjentów stosujących sterydy dotyczą wyłącznie osób przyjmujących ogólnoustrojowe leki steroidowe z powodu infekcji wirusowej, nie astmy czy innych chorób.

ZALECENIA OGÓLNE DLA PACJENTÓW Z ASTMĄ NA CZAS PANDEMII SARS-CoV-2

- Jeżeli możesz, zostań w domu. Wychodź tylko w sytuacjach uzasadnionych: spacer z psem, zakupy, praca.
- Przyjmuj lek kontrolujący objawy astmy zgodnie z zaleceniem lekarza.
- Noś zawsze ze sobą lek doraźny, w razie gdybyś poczuł się gorzej.
- Upewnij się, że jesteś zaopatrzony w potrzebne leki na okres 30 dni.
- Upewnij się, że wiesz, jak używać inhalatora.
- Jeżeli masz pikfłometr czyli urządzenie do pomiaru PEF (szczytowego przepływu wydechowego), używaj go codziennie i odnotowuj wyniki pomiarów w dzienniczku. Te dane mogą pomóc lekarzowi w trakcie porady telefonicznej.
- Jeżeli otrzymałeś od lekarza „Plan postępowania w leczeniu astmy”, staraj się z niego korzystać, pomoże Ci on monitorować swoje objawy i odpowiednio zareagować.
- Unikaj czynników zaostrzających objawy astmy, jeśli są one znane.
- Dezynfekuj powierzchnie użytkowe często używane przez inne osoby (np. klamki, telefon, klawiatura, blaty, umywalka), by zmniejszyć ryzyko zakażenia wirusem SARS-CoV-2. Unikaj używania środków dezynfekujących, które mogą zaostrzyć objawy astmy.
- Okresowi pandemii naturalnie towarzyszy nasilone uczucie stresu i lęku. Te uczucia mogą zaostrzać jednak objawy astmy. Staraj się unikać silnych emocji i próbować łagodzić objawy stresu i lęku.



Dlaczego ważna jest dobra kontrola objawów astmy?

Kontynuacja leczenia i dobra kontrola astmy to mniejsze ryzyko potrzeby udania się na ostry dyżur czy korzystania z pilnej pomocy medycznej – w obecnej sytuacji epidemicznej taki typ konsultacji zwiększa ryzyko zakażenia wirusem SARS-CoV-2.

- Przesuń niepilne wizyty na późniejszy termin lub zamień wizytę stacjonarną na poradę telefoniczną, jeśli Twój stan zdrowia na to pozwala.

Co to jest PEF oraz jak i dlaczego warto używać pikflometru?

PEF (peak expiratory flow), czyli szczytowy przepływ wydechowy, to maksymalna prędkość przepływu powietrza, jaką uzyskuje się podczas wydechu. Do pomiaru tej wartości służy urządzenie zwane pikflometrem. Pomiar PEF w przebiegu astmy pozwala na monitorowanie czynności płuc. W zależności od producenta, urządzenia dostępne na rynku się różnią. Zasada ich działania jest jednak zbliżona.

Pacjent wdmuchuje powietrze przez ustnik (podobnie jak w spirometrii). Siła wdmuchanego powietrza przesuwą wskaźnik na skali urządzenia – im silniej pacjent dmuchnie, tym dalej przesunie się wskaźnik (osiągnie wyższą wartość). W przypadku pikflometrów elektrycznych skalę zastępuje ekran, na którym wyświetla się odpowiednia wartość PEF. Pamiętaj, żeby przed użyciem przeczytać instrukcję dołączoną do urządzenia przez producenta.

Pomiar wykonuje się w pozycji stojącej. Pikflometr powinien być wyzerowany. Ustnik należy włożyć do ust i objąć go szczelnie wargami tak, by powietrze nie uciekało poza urządzenie. Wdech powinien być jak najgłębszy, a wydech jak najszybszy.

Warto prowadzić dzienniczek PEF, w którym zapisuje się pomiary wykonywane codziennie i dzięki temu można zaobserwować zmianę. W przypadku pogorszenia się wyniku PEF, warto zajrzeć do „Planu postępowania w leczeniu astmy” lub skonsultować się z lekarzem.