



MULTIPLA SKLEROZA U DOBA COVID-19

ŠTA JE COVID-19 (KORONAVIRUS)?



Covid-19, bolest uzrokovana koronavirusom, je infektivna respiratorna bolest koja se prenosi s osobe na osobu. Virus koji uzrokuje bolesti COVID-19 je novi koronavirus (vrsta virusa koji uzrokuje respiratorne infekcije), a koji je prvi put identificiran u gradu Wuhan u Kini u decembru 2019. godine. Od tada se COVID-19 proširila na gotovo svaki kontinent . Na početku se širilo preko ljudi koji su putovali iz Wuhana, Kine u druge dijelove svijeta. Međutim, u ovom trenutku se zna da od COVID-19 obolijevaju i ljude koji nisu putovali ili imali bilo kakav kontakt s putnicima. To se smatra „širenjem u zajednici“.



KOJI SU SIMPTOMI COVID-19?



Većina ljudi koji se zaraze sa COVID-19 će imati blage simptome, ali neki ljudi će ipak imati i teže simptome. Najčešći simptomi su:

- Groznica
- Suhi kašalj
- Umor

Ostali simptomi koji su također bili prisutni su:

- Kratkoća daha
- Bolovi u tijelu
- Grlobolja

i kod jako malo ljudi: proljev, mučnina i curenje iz nosa. Jedinstveni simptomi nedavno identificirani su gubitak mirisa i / ili ukusa. Neće svi imati ove simptome, ali kod nekih kojih se pojave mogu prethoditi drugim simptomima poput groznice i kašlja. Ako osjetite neki od ovih simptoma, obratite se svom ljekaru primarne zdravstvene zaštite.



KAKO SE COVID-19 ŠIRI?



COVID-19 se može prenijeti sa osobe na osobu; posebno ako je blizak kontakt (u krugu od 2 metra) s nekim zaraženim. Širenje je vjerojatnije kada se grupe ljudi okupljaju. Ovo širenje nastaje od respiratornih kapljica proizvedenih kada zaražena osoba kašlje ili kihne direktno na drugu osobu. COVID-19 se također može širiti kada kapljice (od kašlja, kihanja ili kontaminiranih ruku) slete na neku površinu i druga osoba rukama dodiruje kontaminiranu površinu, a zatim rukama dodiruje nos, usta ili eventualno oči. Prema nedavnom istraživanju, COVID-19 može živjeti do 72 sata na plastici, 48 sati na površinama od nehrđajućeg čelika, 24 sata na kartonu, četiri sata na bakru i u zraku oko tri sata.



DA LI SE OBOLJELI OD MS SMATRAJU “VIŠE RIZIČNOM” GRUPOM?

Multipla skleroza ne povećava rizik od obolijevanja od COVID-19, ali ako postoje neki od sljedećih faktora udruženi sa MS-om mogu povećati rizik od razvoja komplikacija:

- hronične bolesti kao npr. bolesti pluća, srčani problemi, dijabetes ili karcinom

- značajno smanjena pokretljivost, ako npr. cijeli dan morate sjediti ili ležati
- dob (60 godina ili stariji)
- ukoliko uzimate terapiju koja dovodi do smanjenja broja ćelija imunog sistema(imunosupresive)

Uticaj COVID-19 pandemije se može osjetiti na razne načine. Mnogo ljudi je pod velikim stresom, ne spavaju dovoljno... Bitno je uzeti u obzir da mnogo faktora može dovesti do pojave ili pogoršanja simptoma MS (nekada se to naziva pseudo-relaps). Pogoršanje simptoma se može javiti ako ste posebno umorni ili pod stresom, te kada se odmorite, simptomi se povuku. Može biti teško procijeniti da li je pravi relaps ili pseudo-relaps. Relaps se definiše kao novi simptom ili ponovno pojavljivanje/ pogoršanje prethodnih simptoma dodatno pogoršanih simptoma koji traju najmanje 24 sata.

Faktori koji mogu dovesti do pogoršanja simptoma MS su:

Temperatura

Promjene u temperatura mogu uzrokovati da se simptomi pogoršaju u kratkom vremenu. To može uzrokovati groznica ili promjena tjelesne temperature uslijed napora tokom vježbanja ili boravka u vrućoj, загаđenoj sobi. Kontrolisanje temperature kako izvana tako i iznutra će vam pomoći. Korištenje ventilatora, otvaranje prozora, hladni tuševi, hladna pića i lagana odjeća mogu vam pomoći. Nakon što se ohladite, trebali bi se i simptomi smiriti.

Stres

U ovom trenutku većina ljudi je izloženo dodatnom stresu. Stres može učiniti da se bilo koji simptom pogorša, a dokazi sugeriraju da stres može potaknuti i relaps MS-a. Potrebno je pokušati upravljati nivoom stresa, što je u ovom trenutku vrlo važno.

Infekcije

Ponekad, odgovor organizma na infekciju, uključujući i COVID-19, može dovesti do trenutnog pogoršanja ili pojave novih simptoma MS. Možda osjetite umor, probleme s koncentracijom, pokretljivošću, vidom ili druge simptome. Obično se ovi simptomi povuku kada se organizam odbrani od infekcije. Međutim, imajte na umu da ozbiljnija infekcija može izazvati relaps, pa ako se i dalje ne osjećate dobro unatoč liječenju infekcije, trebali biste kontaktirati medicinsku sestru ili svog ljekara.

Svi oboljeli od MS trebaju da slušaju, kao i svi ostali građani, upute Ministarstva zdravstva, Zavoda za javno zdravstvo, kao i Kriznog štaba u cilju smanjenja rizika od infekcije sa koronavirusom.



KAKO MOGU ZAŠTITITI SEBE I OSTALE?

Postoje mjere koje možete poduzeti kako biste spriječili širenje respiratornih virusa, uključujući COVID-19.

To uključuje:



- Često perite ruke sapunom i vodom najmanje 20 sekundi. Koristite sredstvo za čišćenje na bazi alkohola koji sadrži najmanje 60% alkohola u slučaju da sapun i voda nisu dostupni.



- Izbjegavajte dodirivanje očiju, nosa i usta.



- Pokrijte usta dok kašljete ili kišete savijenim laktom ili maramicom, a zatim bacite maramicu u smeće.



- Očistite i dezinficirajte često dotaknute predmete i površine.



- Praktikuje "socijalno distanciranje". Socijalno distanciranje znači izbjegavanje društva većeg broja ljudi i održavanje udaljenosti (otprilike 2 metra) od ostalih, kad je to moguće.



- Ostanite kod kuće i obratite se svom ljekaru porodične medicine ako razvijete simptome COVID-19, ako ste bili u bliskom kontaktu s osobom za koju se zna da ima COVID-19 ili ako ste nedavno putovali iz područja sa široko rasprostranjenim ili gdje je zabilježeno "širenje u zajednici" COVID- 19.

DA LI POSTOJE OSOBE SA MS KOJE SU U VEĆEM RIZIKU?

U većem riziku su osobe koje su starije životne dobi, povećane tjelesne težine, osobe koje puše cigarete i koje su smanjene pokretljivosti (osobe koje koriste kolica). Zbog povećane izloženosti, u većem riziku su osobe koje moraju raditi pretrage (laboratorijski nalazi, MRI) ili primati infuzionu terapiju.

DA LI POSTOJE POSEBNI SAVJETI ZA DJECU I TRUDNICE KOJI IMAJU MS?

Ne postoje posebni savjeti za djecu i trudnice koji imaju MS. Trebaju da prate iste preporuke kao i svi oboljeli od MS.

NEMATE VIŠE LIJEKA. DA LI MOŽETE DOĆI PO SVOJU TERAPIJU?

Zbog veće mogućnosti zaraze, koristite elektronsku komunikaciju sa Vašim liječnikom / medicinskom sestrom (preko mail-a, skype-a, viber-a ili dr. vrsta el. komunikacije). Izbjegavajte dolazak u zdravstvene ustanove. Ako morate posjetiti bolnicu, uvijek se najavite da ne biste čekali na pregled ili da biste podigli lijek. Prethodno se propisno zaštitite, birajte dio dana kada je najmanji promet i ukoliko možete izbjegavajte koristiti sredstva javnog prevoza.

DA LI SMIJEM UZIMATI/PRIMATI SVOJU TERAPIJU U OVIM OKOLNOSTIMA?

Imunomodulirajuća terapija tzv. „prve linije“ je posve bezbjedna i nema nikakav štetni uticaj, naprotiv postoje male studije koje govore o zaštitnom efektu nekih imunomodulatora. Ukoliko od ranije koristite imunomodulatore tzv. „druge linije“ nema razloga da prekidate dosadašnju terapiju, uz praćenje parametara: krvna slika, jetreni enzimi, kao i redovite kontakte sa Vašim liječnikom.

U nešto većem riziku oboljevanja od COVID-19 su pacijenti koji uzimaju ili su uzimali imunorekonstituirajuću terapiju (npr. liječenje matičnim ćelijama, ili na početku liječenja lijekovima: alemtuzumab, mitoxantrone ili cladribin). Ukoliko ste dobili lijek na teret Fonda solidarnosti i ukoliko Vas je kontaktirala medicinska sestra sa Neurološke klinike, trebate razmotriti sa Vašim ljekarom da li je sad podobno vrijeme da započnete terapiju ili ćete odložiti do prestanka pandemije COVID-19.

TREBAM NA KONTROLNI PREGLED? DA LI MOGU DOĆI NA PREGLED? AKO NE MOGU, DA LI ČEKANJE MOŽE DOVESTI DO TOGA DA SE EVENTUALNA PROGRESIJA NE USTANOVI NA VRIJEME?

Ukoliko imate zakazan redovni pregled, kontaktirajte Vašeg ljekara, iznesite Vaše tegobe i zatražite savjet. Ukoliko je bolest stabilna i nemate nove i ili pogoršanje od ranije prisutnih simptoma MS, ne morate se izlagati odlaskom u zdravstvenu instituciju. Odlaganje kontrolnog pregleda neće dovesti do pogoršanja multiple skleroze.



IMAM ZAKAZAN TERMIN ZA MRI? DA LI ĆU IZGUBITI TERMIN? DA LI PRODUŽENJE ČEKANJA NA MAGNET MOŽE DOVESTI DO TOGA DA SE EVENTUALNA PROGRESIJA NE USTANOVI NA VRIJEME?

Ukoliko od ranije imate zakazan MRI pregled mozga i ili kičmene moždine, odložite za sada isti, ako nemate subjektivno pogoršanje. Nećete doći u situaciju da ćete zakasni dobiti produžetak Vaše imunomodulirajuće terapije, niti će to odlaganje dovesti do progresije bolesti. Po završetku pandemije, dobićete novi termin za MRI.



MISLIM DA IMAM SIMPTOME KORONAVIRUSA? ŠTA DA URADIM?

Pozovite Vašeg obiteljskog/porodičnog liječnika, on će uzeti potrebne podatke (opišite Vaše simptome, dužinu trajanja istih, dajte podatke o eventualno oboljelom članu porodice ili osobama sa kojim ste bili u kontaktu u zadnje 2-3 sedmice, o terapiji koju aktualno uzimate). Vaš liječnik će Vam dati upute o daljem postupanju, uputiti Vas ukoliko treba da se javite epidemiološkoj službi, koji će doći Vašoj kući i uzeti bris na analizu). Nemojte na svoju ruku uzimati antibiotike, sredstva za snižavanje temperature, lijekove protiv bolova.



NEMATE VIŠE LIJEKA. DA LI MOŽETE DOĆI PO SVOJU TERAPIJU?

Zbog veće mogućnosti zaraze, koristite elektronsku komunikaciju sa Vasim liječnikom / medicinskom sestrom (preko mail-a, skype-a, viber-a ili dr. vrsta el. komunikacije). Izbjegavajte dolazak u zdravstvene ustanove. Ako morate posjetiti bolnicu, uvijek se najavite da ne biste čekali na pregled ili da biste podigli lijek. Prethodno se propisno zaštitite, birajte dio dana kada je najmanji promet i ukoliko možete izbjegavate koristiti sredstva javnog prevoza.



DA LI SMIJEM UZIMATI/PRIMATI SVOJU TERAPIJU U OVIM OKOLNOSTIMA?

Imunomodulirajuća terapija tzv. „prve linije“ je posve bezbjedna i nema nikakav štetni uticaj, naprotiv postoje male studije koje govore o zaštitnom efektu nekih imunomodulatora. Ukoliko od ranije koristite imunomodulatore tzv. „druge linije“ nema razloga da prekidate dosadašnju terapiju, uz praćenje parametara: krvna slika, jetreni enzimi, kao i redovite kontakte sa Vašim liječnikom.

U nešto većem riziku oboljevanja od COVID-19 su pacijenti koji uzimaju ili su uzimali imunorekonstituirajuću terapiju (npr. liječenje matičnim ćelijama, ili na početku liječenja lijekovima: alemtuzumab, mitoxantrone ili cladribin). Ukoliko ste dobili lijek na teret Fonda solidarnosti i ukoliko Vas je kontaktirala medicinska sestra sa Neurološke klinike, trebate razmotriti sa Vašim ljekarom da li je sad podobno vrijeme da započnete terapiju ili ćete odložiti do prestanka pandemije COVID-19.



TREBAM NA KONTROLNI PREGLED? DA LI MOGU DOĆI NA PREGLED? AKO NE MOGU, DA LI ČEKANJE MOŽE DOVESTI DO TOGA DA SE EVENTUALNA PROGRESIJA NE USTANOVI NA VRIJEME?

Ukoliko imate zakazan redovni pregled, kontaktirajte Vašeg ljekara, iznesite Vaše tegobe i zatražite savjet. Ukoliko je bolest stabilna i nemate nove i ili pogoršanje od ranije prisutnih simptoma MS, ne morate se izlagati odlaskom u zdravstvenu instituciju. Odlaganje kontrolnog pregleda neće dovesti do pogoršanja multiple skleroze.



MISLIM DA IMAM SIMPTOME KORONAVIRUSA? ŠTA DA URADIM?

Pozovite Vašeg obiteljskog/porodičnog liječnika, on će uzeti potrebne podatke (opišite Vaše simptome, dužinu trajanja istih, dajte podatke o eventualno oboljelom članu porodice ili osobama sa kojim ste bili u kontaktu u zadnje 2-3 sedmice, o terapiji koju aktualno uzimate). Vaš liječnik će Vam dati upute o daljem postupanju, uputiti Vas ukoliko treba da se javite epidemiološkoj službi, koji će doći Vašoj kući i uzeti bris na analizu). Nemojte na svoju ruku uzimati antibiotike, sredstva za snižavanje temperature, lijekove protiv bolova.



SAVJETI ZA KRAJ

- Izbjegavajte bliske kontakte sa osobama izvan vašeg užeć okruženja.
- Izbjegavajte sva mjesta gdje je više ljudi zajedno (prodavnice, sredstva javnog prijevoza i sl.).
- Pri izlasku iz kuće koristite zaštitna sredstva (masku, rukavice i dr.).
- Ukoliko ste uposleni i postoje tehničke mogućnosti u vašoj RO javite se da radite „od kuće“.
- Dobra osobna higijena (često pranje ruku toplom vodom i tečnim sapunom dovoljno dugo) je najbolja zaštita.

Prof dr sci med Enra Suljić Mehmedika



VIŠE INFORMACIJA O KORONAVIRUSU MOŽETE PRONAĆI NA KORONAVIRUS (COVID-19)
INFORMATIVNOM PORTALU FEDERALNOG MINISTARSTVA ZDRAVSTVA
[HTTPS://COVID19.FMOH.GOV.BA/](https://COVID19.FMOH.GOV.BA/)

UDRUŽENJE OBOLJELIH OD MULTIPLE SKLEROZE KANTONA SARAJEVO
Bajrama Zenunija 6
71000 Sarajevo, Bosna i Hercegovina
Tel: +387 33 65 96 71
ums.sa@bih.net.ba