

### **Covid-19 и травмы спинного мозга – врачи Клиники медицинской реабилитации дают объяснения**

Пандемия covid-19 уже распространилась на все континенты. Эта инфекция препятствует нормальному функционированию различных сфер общества и перегружает систему здравоохранения из-за растущего числа заболевших. Инфекция, которая вызывается вирусом SARS-CoV-2, поражает дыхательные пути и может привести к тяжелой пневмонии. Управление общественного здравоохранения Швеции, а также органы регионального здравоохранения составили ряд рекомендаций в этой связи. Эти рекомендации применимы для всех, в том числе для людей, имеющих травму спинного мозга. Мы рекомендуем вам ознакомиться с рекомендациями и следить за их обновлениями.

Многие, в том числе пациенты Клиники медицинской реабилитации с травмами спинного мозга, беспокоятся, что они могут заболеть, и у многих из них возникают вопросы. Цель создания этого документа – собрать такие вопросы и ответить на них в меру наших возможностей. До сих пор очень мало известно о специфике covid-19 при травмах спинного мозга, поэтому многие из этих ответов основываются на здравом смысле, и они могут быть скорректированы при появлении новых данных. Поэтому этот документ актуален на дату его составления; он подготовлен в регионе здравоохранения Эстергётланд, Клиникой медицинской реабилитации, и, в первую очередь, ориентирован на наших пациентов региона Эстергётланд.

#### **Вопросы и ответы**

##### **Все ли люди с травмой спинного мозга относятся к группе риска по covid-19?**

Управление общественного здравоохранения сообщило, что к группе риска относятся все люди старше 70 лет, а также люди моложе этого возраста, имеющие основные заболевания, повышающие риск легочных осложнений. Людям с травмами позвоночника следует принять во внимание несколько факторов:

1. При травмах позвоночника происходит ухудшение работы иммунной системы, и поэтому риск заражения немного повышается.
2. Катетеризация мочевыводящих путей создаёт место потенциального проникновения вирусов.
3. Нарушение дыхательной функции при тетраплегии и верхней параплегии снижает ёмкость дыхательных путей и повышает риск угнетения дыхательных мышц.
4. Наличие сниженной способности откашливаться означает, что в случае респираторной инфекции организму будет труднее вывести секрет из организма.

Первые два фактора могут привести к повышенному риску заражения. Последние два фактора повышают риск возникновения более серьёзного заболевания. Covid-19 может вызвать быстрое ухудшение состояния и угнетение дыхательных мышц у людей, которые до этого были здоровы. Также можно предположить, что этот риск повышается при тетраплегии и верхней параплегии. Трудности с отделением секрета также могут привести к повышению риска развития бактериальной пневмонии.

## Регион здравоохранения Эстергётланд

Помимо самой травмы спинного мозга у многих людей также есть другие факторы риска, такие как избыточный вес, сахарный диабет, гипертония, хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ), а также возраст старше 70 лет. Эти факторы следует иметь в виду, когда вы проводите оценку рисков, исходя из своей собственной ситуации.

### **Что я могу сделать заранее, чтобы снизить риск возникновения серьезной инфекции?**

Если вы курите, бросайте! Риск возникновения тяжелой инфекции гораздо выше среди курильщиков. Мы призываем людей отказаться от курения. Даже в краткосрочной перспективе это может снизить риск развития заболевания.

Здоровый образ жизни – лучшая профилактическая мера. Вы должны хорошо спать, принимать разнообразную и полезную пищу и регулярно заниматься физическими упражнениями. Если зимой вы редко бывали на свежем воздухе, есть риск, что вашему организму не хватает витамина D, в таком случае вам могут быть полезны добавки, содержащие его.

Эти меры способствуют укреплению иммунитета. Благодаря им снижается риск заражения и создаются лучшие условия для борьбы с инфекцией.

Кроме того, вы можете снизить риск заражения вирусами, если будете следовать рекомендациям Управления общественного здравоохранения, которые распространяются на всех людей, а именно:

1. Мойте руки с мылом не менее 20 секунд или обрабатывайте руки спиртосодержащим составом (дезсредством для рук с содержанием спирта не менее 70%) настолько часто, насколько возможно.
2. Постарайтесь не трогать лицо руками.
3. Социальное дистанцирование. Социальное дистанцирование подразумевает, что вы должны держаться на расстоянии не менее одного метра от других людей, чтобы избежать заражения воздушно-капельным путём. Многие люди, имеющие травму позвоночника, передвигаются в инвалидном кресле, поэтому они находятся на более низком уровне, чем идущие рядом люди, из-за чего на них попадают капли с воздухом, выдыхаемым окружающими людьми. Поэтому мы рекомендуем дистанцироваться на еще большее расстояние – не менее 2 метров. В домашнем окружении, разумеется, это невозможно обеспечить, поэтому всех в домашнем кругу необходимо рассматривать как одно целое.
4. Избегайте скоплений людей. Попросите кого-то помочь вам с покупками и подобными необходимыми делами. Однако вы можете выходить на улицу и прогуливаться (на безопасной дистанции от других людей).
5. Проводите дезинфекцию поверхностей, к которым часто прикасаются, например, телефоны, дверные ручки, клавиатуры, управляющие механизмы инвалидного кресла, другие вспомогательные средства, которые трогает несколько человек, и подобное.

### **Должен ли я изолировать себя от окружающих?**

## Регион здравоохранения Эстергётланд

Если после прочтения вышеизложенного вы пришли к выводу, что относитесь к группе риска, то вам следует изолировать себя настолько, насколько только возможно. К сожалению, часто приходится идти на компромиссы. Дети, если они у вас есть, будут встречаться с другими детьми в школе. Работники, оказывающие помощь на дому, если вы пользуетесь их услугами, также посещают другие места и т. д. Если вы считаете, что относитесь к особенно уязвимой группе людей, мы рекомендуем вам уточнить в клинике, где вы наблюдаетесь в связи с травмой спинного мозга, нужно ли вам дополнительно обезопасить себя.

Важно понимать, что большинство из нас рано или поздно заболеет covid-19. При этом мы хотим не допустить заражения людей, которые относятся к группам риска, в то время, когда «заболевают все остальные». В это время сильнее всего нагрузка на систему здравоохранения, и именно в это время заразится большая часть медицинского персонала. Существует высокий риск того, что в таком случае уход за вами будет хуже.

### **Что случится, если мои помощники заболеют?**

Риск того, что ассистенты/работники социальной службы или другие помощники могут заболеть, также велик. Поэтому поведение в такой ситуации лучше продумать заранее. Есть ли у вас запасной план действий? Есть ли другие люди, которые могут прийти на помощь? Есть ли у вас дома такие запасы, как еда, предметы домашнего обихода, вспомогательные средства и медицинские препараты, необходимые для того, чтобы продержаться не менее пары недель? Продумайте такой план действий, и вы не будете застигнутым врасплох.

### **Стоит ли мне сделать прививку?**

Вакцины против covid-19 до сих пор не существует, хотя ученые интенсивно работают над её созданием. В настоящее время проводится испытание нескольких препаратов, которые могут облегчить ход инфекции. Прежде чем мы сможем рекомендовать какие-либо лекарства для профилактики или лечения болезни в более лёгкой форме, мы должны дождаться результатов научных исследований.

Мы, работники Клиники медицинской реабилитации г. Линчёпинга, рекомендуем нашим пациентам, относящимся к группе риска, сделать следующие прививки. Они защитят не от covid-19, а от других инфекций, которые могут иметь тяжелое течение и которые совсем не хочется переносить в такой период, как сейчас: когда система здравоохранения уже перегружена.

Рекомендации по вакцинации:

1. Вакцинация против гриппа обычно рекомендуется всем, кто имеет повышенный риск развития осложнений при легочных инфекциях.
2. Вакцинация против пневмококковой инфекции рекомендуется всем, кто старше 65 лет, а также лицам моложе этого возраста, относящимся к любой группе риска covid-19. Поэтому лицам старше 65 лет, имеющим травму спинного мозга, независимо от тяжести повреждения, а также людям моложе этого возраста с нарушением дыхательной функции или другим фактором риска предлагается пневмококковая вакцинация. Обратитесь в наше приемное отделение для пациентов с травмами спинного мозга для планирования вакцинации.

Дата последнего обновления: 09.04.2020

**Как я могу поддерживать приемлемую дыхательную функцию до заражения или при более легком течении covid-19, чтобы не возникло необходимости лечиться в больницу?**

Если у вас есть программа дыхательной гимнастики, обязательно следуйте ей, чтобы поддерживать свои легкие в наилучшем состоянии. Вы можете также делать и другие дыхательные и просто физические упражнения для улучшения дыхательной функции. Более подробно они описаны в следующем документе, подготовленном физиотерапевтами нашей Клиники реабилитационной медицины. Ссылка на документ: Дыхание при респираторной инфекции.

**Когда я должен обращаться за медицинской помощью, если я подозреваю, что у меня covid-19?**

Все лица, которые подозревают, что они заболели covid-19, могут обратиться за консультацией по номеру 1177 по поводу своей ситуации. Коварство covid-19 заключается в том, что многие пациенты испытывали довольно внезапное и быстрое ухудшение симптомов. Именно поэтому вам не следует слишком долго ждать, чтобы обратиться за медицинской помощью, если у вас ухудшение общего состояния. Некоторые признаки того, что пора обратиться за медицинской помощью:

1. Симптомы более серьезны, чем те, которые вы испытывали, когда ранее болели простудными заболеваниями.
2. У вас появляется одышка во время ведения обычного разговора.
3. Труднее/тяжелее выполнять дыхание с сопротивлением/дыхательную гимнастику, чем раньше.

Если у вас уже есть необходимость в аппарате вентиляции для обеспечения дыхания, посредством маски или канюли в горле, то во время распространяющейся сейчас пандемии covid-19 вам нужно обращаться в медучреждения при возникновении любых новых симптомов инфекции дыхательных путей.

**Является ли высокая температура важным показателем предполагаемой инфекции covid-19 даже при повреждении спинного мозга?**

Симптомы инфекции covid-19 трудно отличить от обычного сезонного гриппа или простуды. Наиболее распространенными описанными симптомами являются: насморк, боль в горле, головная боль, боли в мышцах и суставах, сухой кашель, проблемы с дыханием и высокая температура. Для людей с повреждением спинного мозга высокая температура (а также её отсутствие) не может быть симптомом, на основании которого можно сделать точный диагноз, поскольку многие из таких больных имеют нарушенную терморегуляцию из-за травмы спинного мозга. Это, в основном, относится к людям с тетраплегией или верхней параплегией. Для людей, имеющих травму спинного мозга, это означает, что, в первую очередь, необходимо обращать внимание на общее состояние и дыхательную функцию, чтобы определить необходимость обращения к врачу.

**С кем мне связаться, если мне нужен больничный уход?**

Прежде всего следует обратиться в службу консультации по вопросам здравоохранения 1177 по телефону, особенно если у вас ОСТРЫЕ симптомы.

## Регион здравоохранения Эстергётланд

Также желательно проинформировать Клинику медицинской реабилитации, чтобы мы знали, что вы заболели и что вы собираетесь обращаться за помощью. Воспользуйтесь электронным сервисом медицинской консультации 1177 в интернете или позвоните нам по телефону 010-103 15 98. Мы продлили время доступа по телефону (будние 07.30-16.00), чтобы быть на связи по вопросам пандемии коронавируса. Мы разработали документ с информацией о том, что необходимо учитывать при уходе за человеком с травмой спинного мозга. Проследите за тем, чтобы вы заполнили и взяли с собой в больницу этот документ, если вы собираетесь обращаться в медицинское учреждение за помощью.

Ссылка на документ: Пациенты с травмами спинного мозга.

**Не медлите обратиться в скорую помощь, если у вас острые симптомы: ожидание ответа от Реабилитационной клиники не должно задерживать обращение за неотложной помощью!**

### **Как мне добраться до больницы?**

По возможности, используйте личный автомобиль (лучше всего – с сопровождающим), если вам необходимо поехать в больницу, либо вызовите скорую помощь. Социальная служба транспортировки НЕ хороший вариант, когда у вас острое заболевание! Примите во внимание, что орган здравоохранения региона Эстергётланд постановил, что только ОДИН сопровождающий может последовать с больным в медучреждение во время разворачивающейся пандемии.

### **В какую больницу стоит поехать?**

Отправляйтесь в ближайшую больницу, где есть ресурсы для интенсивной терапии. В регионе здравоохранения Эстергётланд – это Университетская больница г. Линчёпинга и больница Вринневи в г. Норрчёпинг.

### **Что мне необходимо взять с собой в больницу?**

Заполните и возьмите с собой прикрепленный документ, который описывает последствия травмы спинного мозга. Обязательно укажите контактную информацию медицинского учреждения, где вы наблюдаетесь в связи с травмой спинного мозга. Ссылка на документ: Пациенты с травмами спинного мозга.

Возьмите с собой ваш актуальный список лекарственных препаратов

Возьмите с собой важные вспомогательные средства (если это не замедлит отправление в больницу): средства передвижения, если применимо – вспомогательные технические средства для обеспечения дыхания, вспомогательные средства для континенции и, желательно, запас лекарственных препаратов на несколько дней.

Отправитель: Клиника медицинской реабилитации, Университетская больница г. Линчёпинга

Эл. почта: rehabmedklinus@regionostergotland.se

Телефон: 010-103 15 98 (секр.)

Дата последнего обновления: 09.04.2020

## Регион здравоохранения Эстергётланд

Составили: Пер Эртцгаард, д.м.н., зав.отделением Клиники медицинской реабилитации; Нора Сандхольдт, координатор проектов Клиники медицинской реабилитации

Проверил: Ричард Леви, профессор, зав.отделением Клиники медицинской реабилитации

Утвердил: Вольфрам Антеполь, главный врач и директор Клиники медицинской реабилитации