

Útmutatás a koronavírus (COVID-19) és az obstruktív alvási apnoé (OSAS) tárgyában

Fontos tudnivalók, amelyekkel a CPAP, vagy BiPAP készüléket használóknak tisztában kell lenniük, hogy csökkentsék a saját kockázatukat a koronavírus idején.

Általános tudnivalók

- **Fegyelmezett, rendszeres készülékhasználat:** CPAP készülékünket minden egyes nap, kivétel nélkül használni kell, amennyit csak tudjuk, de legalább 4 órát! Az esetleges félelmek miatt semmiképpen sem szabad abbahagyni a készülék használatát!
- **A CPAP készülékek karbantartása:** mihamarabb karbantartást kell kérni a forgalmazótól, szerviztől.
- **A CPAP készülékek tisztítása:** a fertőzés kockázatának csökkentése érdekében a gégecsöveket, a maszkokat és a párasító tartályt naponta, langyos, szappanos vízzel meg kell tisztítani, a tartós, vagy cserélhető szűrőket akár naponta cserélni, tisztítani, virucid hatású fertőtlenítő spary-vel lefűjni.
- **A maszkokat és készülékeket kizárólag egyedül használja,** nem szabad másokkal megosztani, közösen használni.
- **A legnagyobb hangsúlyt a megelőzésre kell fordítani!** Minden eddig ismert óvintézkedést fokozottan be kell tartani. A középsúlyos, vagy súlyos OSAS betegek lehetőség szerint egyáltalán ne mozduljanak ki, környezetünket rendszeresen fertőtlenítsék.
- **Tudatos táplálkozás:** étrendünket értékes tápanyagokból kell felépíteni, ügyelni a vitaminpótlásra. Kerüljük a finomított szénhidrátokat, cukrokat. Igyunk sokat, lehetőleg cukrozatlan, citromos gyümölcssteát, vagy tiszta vizet.
- **Különösen fontos a testmozgás!** Fizikai aktivitásunkat fenn kell tartani, már egy kiadós séta is segít, de tornagyakorlatok segítségével javítani tudjuk a légzést és szerveink oxigénellátását.
- **Bezártság, félelem, szorongás, depresszió esetén** feltétlenül konzultálni kell egy mentálhigiénés szakemberrel, vagy pszichológussal.
- Figyelni kell magunkat, szervezetünk reakcióit különösen, ha szokatlan tüneteket észlelünk. A koronavírus elsődleges **tünetei a száraz köhögés, a 38 °C feletti láz és a nehézlégzés együttes megjelenése.** Emellett más tünetek is lehetnek: gyomorpanaszok, idegrendszeri tünetek, gyengeség, izomfájdalom, torokfájás, szaglás- és ízlelés-vesztés.
- **Sürgős alvásproblémák és OSAS tünetek, vagy az eszközzel kapcsolatos problémák esetén,** keresse az Ön alvásközpontját (kezelőorvosát) az általuk megadott telefonszámon, vagy e-mail címen.
- **Nem vezethet gépjárművet, aki túlzottan kimerült, vagy erős nappali aluszékonyságot érez,** mert az károsan befolyásolja a vezetéshez szükséges képességeket, így balesetveszélyes.

Tudnivalók COVID-19 fertőzés esetére

- **Mindenek előtt őrizzük meg nyugalmunkat!** Az esetek 80%-ában a koronavírus betegség enyhe lefolyású. Amennyiben megfelelően felkészültünk, tudjuk, hogy mikor mi a teendő, akkor magabiztosak lehetünk, mert jó esélyeink vannak a vírussal szemben. A stresszhormonok gátolják az immunrendszer működését, így szervezetünk kiszolgáltatottabbá válik a fertőzéssel szemben.
- **Ha állapotunk rosszabbodik, haladéktalanul fel kell keresni háziorvosunkat,** aki szükség esetén segíteni fog megtenni a szükséges lépéseket. A háziorvos mellett hívhatjuk a 06 80 277 455, vagy 06 80 277 456 központi információs vonalat is.
- **Vírusfertőzés esetén célszerű családon belül, otthon is izolálni magunkat,** mivel a CPAP készülék elősegítheti a vírus terjedését. A párasító időlegesen elhagyható, de ha rosszabbodik az állapotunk, úgy néhány napra a CPAP használatát is felfüggeszthetjük.
- **Ezzel egyidejűleg fokozottan ügyeljünk az alváshigiénés körülményekre:** ne fogyasszunk alkoholt, ne étkezzünk későn, este már ne használjunk infokommunikációs eszközöket, emeljük meg a fejünket alvás közben, rendszeres időben térjünk nyugovóra és szánjunk elégséges időt az alvásra.
- **Amennyiben kórházi ellátásra kerül sor, mindenképpen vigye magával a CPAP készülékét és azt az orvosi személyzet utasításai szerint használja.**
- **Kórházban ne használja a párasító készülékét,** mivel a vírus cseppek formájában fokozottabban terjed.

Maradjanak otthon! Vigyázzanak magukra! Vigyázzunk egymásra!

Dr. Várdi Katalin