

NMOSD i COVID-19 pandemija

Dragi prijatelji,
30. mart 2020.

Nadamo se da ste svi dobro i da se uspešno nosite sa izazovima pandemije COVID-19. Uz informacije koje se svakodnevno menjaju, obraćamo se NMOSD zajednici kako bi vam pomogli u i odgovorili na neka pitanja. Iako Fondacija ne daje preporuke za medicinski treatment i kliničke procedure, nadamo se da će odgovori na ovih 10 često postavljanih pitanja pomoći svim pacijentima sa NMOSD-om da donesu ispravne odluke zajedno sa svojim doktorima.

- 1. U čemu je razlika između SARS-CoV-2 i COVID-19 ?** SARS-CoV-2 je naziv specifičnog soja koronavirusa koji uzrokuje trenutnu pandemiju. COVID-19 je naziv bolesti uzrokovane ovim virusom. Akronim COVID-19 izveden je iz: CO = corona + VI = virus + D = bolest + 19 = nastao u 2019. godini.
- 2. Da li NMOSD uvećava moj rizik od SARS-CoV-2 infekcije?** Trenutno nema dokaza koji bi ukazali da NMOSD povećava rizik od zaraze ovim virusom. Izbegavanje izlaganja virusu je ključno (pogledajte sadržaj ispod).
- 3. Da li će COVID-19 uvećati moj rizik od NMOSD relapsa?** Iako nema utvrđenih dokaza da infekcija uzrokuje relapse u NMOSD-u, neki podaci ukazuju da upalni događaji poput infekcije mogu povećati rizik od relapsa. Da biste ovaj rizik sveli na najmanju moguću meru, pridržavajte se preporuka za izbegavanje infekcije (pogledajte sadržaj ispod).
- 4. Da li će COVID-19 uvećati moj rizik od sekundarne infekcije?** Kod nekih virusnih infekcija poput gripa, do 65% pojedinaca doživi sekundarne infekcije uzrokovane bakterijama ili gljivicama. Ovi rizici mogu biti veći kod pacijenata koji su na imunosupresivnoj terapiji. Još nema dokaza da li je rizik od sekundarne infekcije kod obolelih od COVID-19 niži.
- 5. Da li treba da nastavim terapiju NMOSD tokom COVID-19 pandemije?** [Američki centar za prevenciju i kontrolu bolesti](#) (CDC) i [Američko udruženje reumatologa](#) (ACR) su ponudili smernice u vezi sa tim. Ove organizacije preporučuju da pacijenti zajedno sa svojim lekarima odluče koji je nabolji terapijski pristup, imajući u vidu sve okolnosti. CDC i ACR navode da nema dokaza da bi pacijenti trebalo da menjaju ustaljeni režim lečenja. Prestanak lečenja može povećati rizik od relapsa bolesti, koji može zahtevati klinički tretman u uslovima koji mogu povećati rizik od izloženosti virusu SARS-CoV-2 ili drugim infektivnim uzročnicima. Napominjemo da CDC ili ACR preporuke mogu biti podložne promenama. Posavetujte se sa svojim NMOSD neurologom ako imate bilo kakve nedoumice.
- 6. Šta bi trebalo da uradim ako imam simptome infekcije?** Ako imate upornu temperaturu, kašalj, gušobolju, curenje nosa, natečene limfne žlezde, crvenilo očiju ili bilo koje druge simptome respiratorne ili druge infekcije, odmah se obratite svom NMOSD neurologu. Moguće je da ćete biti testirani na druge respiratorne infekcije (npr. grip), koje se mogu lečiti u ranim fazama. U svakoj infekciji, njeno rano otkrivanje i lečenje daju najbolje rezultate.
- 7. Šta bi trebalo da uradim ako imam simptome relapsa?** Ako primetite nove znakove ili simptome koji mogu ukazati na NMOSD relaps (npr. smetnje sa vidom, utrnulost ili slabost udova, poremećaje u kontroli rada creva ili mokraćne bešike, itd.) odmah se obratite svom NMOSD neurologu. Pravovremena i tačna dijagnoza pravih relapsa je preduslov za pravilan tretman.
- 8. Šta mogu da uradim da ostanem zdrav(a) i uspešno se nosim sa COVID-19 infekcijom?**
 - ☑ **Bezbedan životni stil** : Pridržavajte se higijenskih mera, pravila socijalnog distanciranja i pratite [CDC preporuke za smanjenje rizika od infekcije](#).
 - ☑ **Zdrava ishrana**: Jedite hranljive namirnice, perite voće i povrće i izbegavajte sirovo meso ili jaja.
 - ☑ **Zdrav san**: Okrepljujući san nastupa u kasnijim fazama spavanja, koje traje 6 sati ili duže.
 - ☑ **Prestanak pušenja**: Respiratorne infekcije mogu izazvati bolesti pluća. Prestanite pušiti radi svog zdravlja i zdravlja drugih.

- ☑ ***Ne posustajte:*** Promene su postale deo svakodnevnog života u COVID-19 pandemiji. Nužno je prilagoditi se.
- ☑ ***Zadržite pozitivan stav:*** Pandemija COVID-19 će proći sa vremenom. Do tada, optimizam i strpljenje ostaju.

9. ***Da li mogu da saznam više o poboljšanju kvaliteta života u NMOSD?*** [GJCF web stranica](#) nudi mnogo resursa za pacijente, njihove porodice, negovatelje i zdravstvene radnike, koje treba razmotriti u odabiru načina za poboljšanje kvaliteta života.

10. ***Da li GJCF daje bilo kakve medicinske preporuke?*** Fondacija ne nudi kliničke ili zdravstvene preporuke. Nadamo se da će ovaj vodič sa najčešćim pitanjima pomoći da se Vi i Vaš lekar odlučite koji je najbolji terapijski pristup u Vašem slučaju.